

Jorge Sabongi

ENTUSIASMO

Ativando sua energia interior





Jorge Sabongi

ENTUSIASMO

Ativando sua energia interior



Copyright © Viseu

Todos os direitos reservados.

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou por qualquer meio eletrônico, mecânico, inclusive por meio de processos xerográficos, incluindo ainda o uso da internet, sem a permissão expressa da Editora Viseu, na pessoa de seu editor (Lei nº 9.610, de 19.2.98).

editor: Thiago Domingues

revisão: Kamila Wozniak

projeto gráfico e diagramação: Viseu Studio

capa: Viseu Studio

e-ISBN 978-85-5454-629-8

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
Editora Viseu Ltda.

contato@editoraviseu.com.br

www.editoraviseu.com.br

PREFÁCIO

Vivemos com intensidade todos os dias. Ao mesmo tempo em que resolvemos nossos expedientes, também somos acometidos por uma série de mudanças de humor. São muitos assuntos para administrarmos. Temos que nos dividir em vários papéis sociais e tudo acontece ao mesmo tempo: trabalho, família, locomoção, contratempos, compras de alimentos, algo que falta, prazos e o estresse torna-se crônico. A verdade é que o tempo passa e ficamos cada vez mais tensos, procurando o elo perdido, com aquele sentimento de inadequação. “Afinal, quando vou arrumar de fato toda esta bagunça?” Quando menos esperamos, estamos nos descuidando da aparência, desmotivados e tendo a sensação que esta situação de pânico irá piorar cada vez mais. Se não agirmos, certamente iremos nos deprimir em pouco tempo.

Se pensarmos bem, tudo tem uma saída possível (ou várias!), mas nestas condições de elevada ansiedade e euforia que somos levados a viver diariamente, fica difícil entender por onde começar, até que possamos encontrar uma saída razoável.

Tudo isso pode mudar com apenas uma palavra inicial: “ação”.

Mas por onde começar? Temos aqui um mapa que irá descortinar uma nova realidade e que poderá nos causar muito alívio.

Assumir o comando do ENTUSIASMO é uma nova possibilidade para este século que explode em tecnologia e informação.

Acima de tudo, é compreender como trafega a sua motivação e como ela determina por quanto tempo iremos sentir a vibração interior, a pulsação que nos enaltece e nos faz sorrir com satisfação.

A comunicação atual de tantas atrocidades acontecendo no mundo tem roubado nossa energia de viver. Mexe com nossa autoestima, causa-nos frustrações indesejadas e nos faz sentir constantemente como se estivéssemos “ficando para trás”, desatualizados por completo e sem chances de acompanhar toda a avalanche de notícias que se multiplicam exponencialmente em poucas horas. Se mantivermos este tipo de conduta de raciocínio destrutiva, fatalmente iremos perecer em tristeza constante.

Não se trata de fórmulas mágicas ou receitas de felicidade. São direcionamentos precisos que irão fazer a grande diferença na sua estrutura de critérios e como vê as coisas acontecendo ao seu redor.

Começamos lhe oferecendo no primeiro capítulo, uma saída para tudo que parece insuperável: “Não podemos evitar a tristeza, mas podemos ter uma certeza: nós somos capazes de definir quanto tempo queremos que ela esteja dentro de nós”. Passado este período, podemos “reverter” e mudar o rumo da sensação.

Ideias geniais são cumulativas de várias correntes de pensamento que se fundiram e tornaram nossas vidas melhor. Um exemplo disso é o mundo antes e depois do conceito de inteligências múltiplas (Howard Gardner – a partir de 1980) e também da inteligência emocional (Daniel Goleman – a partir

de meados da década de 1990). Quantas ideias novas se acumularam de lá para cá, formando várias bases do conhecimento atual? Temos também o avanço da neurociência, brilhantemente exposto por Antonio Damásio nas últimas décadas e que amplia cada vez mais o autoconhecimento. Não existe certo ou errado, mas sim aquilo que remonta e que pode transformar e amplificar o que foi um dia, uma ideia original.

Este é um livro de reconstrução pessoal e principalmente, emocional.

Ele tem a intenção de iniciar todo um processo de reflexões saudáveis para as próximas décadas. Propõe o estudo de hábitos salutareis, através da autodisciplina e determinação de suas vontades, tocando em pontos extremamente relevantes, relativos à autoimagem, rotinas negativas, razões estas, de muitas de suas preocupações e noites mal dormidas. Que venham muitas ideias mais para auxiliar a construir o homem que desejamos neste Século XXI.

Nos faz pensar, refletir com serenidade e tomar decisões que podem mudar o rumo dos absurdos que geralmente, nos desestabilizam. Em poucos dias, temos condições de nos sentir mais calmos, pois descobriremos a palavra milagrosa: “reversão”.

Portanto, a ideia é virar a chave, mudar seu contexto de participação nas relações sociais. Levá-lo à estabilidade, orientando em cada capítulo, algumas retóricas que são verdadeiras preciosidades sobre sua vivência nos próximos anos. Estas “jóias do saber” têm um conteúdo que prometem estruturar seu pensamento e lhe colocar no comando de suas

atitudes e sensações. Faremos um estudo aprofundado visando ordenar e ampliar o seu autoconhecimento. Isso mesmo: irá olhar para dentro de si e perceber como tudo pode acontecer diferente, quando percebe que sempre existe um ângulo mais favorável ou que a maioria daquilo que nos iludimos, normalmente não acontecerá de fato.

Ativaremos sua energia interior de tal forma que ao iniciar esta viagem você sentirá que é um caminho sem volta. Sim, sua vida irá mudar para melhor. Sentirá mais segurança em todas as áreas e com todos que lhe cercam. Ampliará seus conhecimentos de forma significativa, não permitindo que seu entusiasmo seja abalado por situações corriqueiras e desmotivadoras. O que sua mente produz internamente é o resultado de como você observa e reage. As situações que lhe são apresentadas não são as emoções. Quem determina a emoção que existe em cada evento é o seu pensamento e ele não pode estar corrompido, minando sua alegria interior. Felizmente vivemos em tempos em que podemos reestruturar tudo com melhores palavras. O poder está em suas mãos. Quando sentir-se realmente no comando, uma nova vitalidade tonificará seu bom humor e seu sorriso. Para isso é necessário “aprender a ser”. Estudar-se para se gostar.

Aqueles que se tornam reféns das abstrações de um cérebro autossabotador, sabem como é difícil tentar encontrar motivação e ouvir dentro si que não é capaz de mudar, não há saída ou tudo está perdido. Francamente, esta não é uma inteligência que possibilita ir ao encontro da sabedoria que todos nós um dia almejamos.

Como e onde são produzidas as emoções? O que muda quando descobrimos como ativar nosso aparelho emocional e como podemos agir para encontrar um ponto de equilíbrio que nos fará observar o mundo e as pessoas de forma mais equilibrada, mais humana.

Sua satisfação e realização estão mais perto do que imagina: dentro de você! Aprenda como revolver tudo o que está desgastado e promova uma faxina na alma. O pessimismo leva à fraqueza. Comece a descobrir o que é realmente importante na vida.

É hora de nos apaixonarmos mais por nós mesmos. Compreender que para isso, precisamos nos despir de um personagem que talvez não tenhamos a menor simpatia. Reeducar nossas virtudes e exaltar nossos valores humanos. Entender melhor porque tantos relacionamentos fracassam antes mesmo de começar.

Acima de tudo entrar em contato com o sexto sentido: a consciência. Entender que precisamos do diálogo interior para calibrar nossas atitudes, refinar nossos gostos e conter nossos desejos de consumo, êxtase e vaidade. Sim, vivemos em um mundo no qual precisamos estar sempre praticando a melhor maneira de nos orientar e motivar.

O cinema tem o poder de nos fazer sonhar. Hollywood é uma fábrica de sonhos. Oscar Wilde dizia que “a vida imita a arte muito mais do que a arte imita a vida”. Por vezes, nos sentimos como protagonistas de um filme e esquecemos que nós temos um belíssimo roteiro de vida que também poderia ser transformado em uma película extremamente inspiradora.

Quem sabe trocando a trilha sonora? Mudando o cenário ou escolhendo um diálogo melhor, com tiradas inteligentes, cheias de imaginação e bem estruturadas?

Este roteiro irá alimentar seu ENTUSIASMO e torná-lo uma pessoa melhor.

Ative sua energia interior!

Jorge Sabongi

INTRODUÇÃO

“Vamos fazer uma viagem dentro de sua mente.”

Vamos observar e refletir tudo o que aprendeu em sua existência até hoje e colocá-lo no comando para gerir sua automotivação. Muita coisa irá mudar.

Daqui para frente, a ideia é ativar sua energia interior para torná-lo uma pessoa melhor em todos os sentidos. Prepare-se, você desconhece o poder que tem e como seu entusiasmo influi em tudo o que faz.

“Iniciamos, a partir de agora, uma viagem sem volta.”

Capítulo 1

“VIVI A MAIS LINDA DAS VIDAS”

A vida não é um peso árduo que devemos carregar.

Quantos, ao morrer, poderiam dizer “vivi a mais linda das vidas” com toda convicção?

Nossa vida é uma obra de arte. Desenhar artisticamente todos os contornos e imprimir as belíssimas cores e sombreados requer além de autoconhecimento uma sintonia constante com o momento em que vivemos. Se conseguirmos a cada dia delinear com excelência esta pintura extraordinária de nosso panorama, encontraremos sempre um ponto de equilíbrio e chegaremos à plenitude. Em outras palavras, mais e mais felicidade.

Uma obra-prima não sai das mãos de um amador. Sua tela depende de como você irá pintá-la. Seu bom gosto e refinamento em traduzir cada pincelada. Seus mais profundos sentimentos que se mesclam e encantam corações.

Viver bem é antes de tudo conhecer-se e estar bem internamente.

Todos nós temos tendência a captar e assimilar aspectos negativos todos os dias. Chega a ser engraçado. Se estamos bem encontramos um motivo para não permanecer *tão bem assim* por muito tempo. Então, reclamamos que estamos mal.

Ao mesmo tempo em que precisamos estar bem conosco,

temos que lidar com tantas coisas erradas que acontecem no nosso cotidiano e que podem nos influenciar das mais infinitas formas. Como contrabalançar tudo isso?

Os tempos são difíceis e muitos obstáculos surgem diariamente na vida de todos nós. Vivemos em uma gangorra de emoções que turvam nossos humores. Precisamos entender estes obstáculos e não dar mais valor a eles do que eles merecem, mesmo naqueles dias que parece que tudo dá errado. Uma situação que nos tire do sério não pode corromper nosso dia todo e nos deixar amuados. Para isso é preciso entender melhor o funcionamento das coisas, porque as pessoas agem como agem, e porque reagem como reagem. Em outras palavras, conhecer-se melhor e principalmente, o nosso interior.

Este livro vai surpreender você a cada capítulo, pois trabalharemos uma quantidade de ideias tão ampla que será impossível você não olhar com detalhes para dentro de você mesmo, e se tornar uma pessoa muito melhor do que quando abriu para ler esta página. A intenção quando escrevi, foi lhe oferecer um pequeno “Manual do Proprietário da Mente”. O seu pensamento estará no comando daqui para frente.

Há muitos anos observo que grande parte das pessoas é seguidora daquilo que a mídia e os meios de comunicação lhes impõem de mais enganoso. Poucas são aquelas que ouvem e questionam com si próprias se uma informação é plausível de ser verdadeira ou não. A maioria aceita tudo e não contesta nem denota um mínimo de sagacidade ou criatividade para entender por que dirigem seus comportamentos. Repetem os mesmos bordões e frases que ouvem ou leem, sem sequer pensar se

aquilo de fato faz sentido ou mereça confiança. Percebo que elas não são donas de sua existência, mas sim comandadas por ideias formatadas dentro de um molde, que tem como pano de fundo interesses em criar cabeças massificadas. Pensadores fracos em linha de produção. Veja por exemplo um noticiário: 95% das notícias que assistimos não influi nada em nossa vida para melhor. Mostram um mundo que não é o nosso. Assistimos todas as matérias do começo ao fim e sofremos com isso. De certa forma, mexem com nossas emoções. Existe uma imposição em assistirmos notícias extravagantes e tolas. Crimes orquestrados e hediondos. Matérias cujo conteúdo, nem em 20 anos fariam parte de nossas vidas. Você também já deve ter observado isso.

Estas pessoas também se deixam levar por tudo que é sensacionalista e exagerado. É fácil perceber que tudo que é de mais extravagante, também é propagado, visto e seguido por milhões de pessoas. Elas levam uma vida em que são dirigidas a pensar e repetir tudo, como se fossem amestradas. Tudo que é esquisito, chocante e ordinário vende em termos de audiência. O consumo é inflado através destes artifícios. Desde comerciais de TV, programas de variedades, ideias difundidas por novelas, vídeos medíocres e imagens de idiotices na Internet. Não são conhecimentos que exaltam a inteligência, mas que induzem ao vício da banalização geral.

Lembro-me também de um amigo que, nas conversas em grupo, repetia as mesmas “frases feitas” que eu costumava observar nas revistas masculinas. Seu vocabulário era o vocabulário das revistas, em outras palavras: pobre. As ideias

não tinham nada de elegante, eram tendenciosas e qualquer um que tivesse um mínimo de bom senso, perceberia que ele pregava a superioridade masculina. As mesmas tolices e falsas percepções que a revista impunha aos seus leitores, ele verbalizava sem questionar nada. Suas falas eram um prolongamento dos artigos publicados, sem nada novo. Detalhe principal: ele era um empresário bem-sucedido.

Em outra situação, na época de faculdade eu costumava perceber a frustração de alguns professores que ao ministrar suas aulas, pediam para os alunos perguntarem algo ou darem continuidade às ideias que estavam sendo apresentadas. Todos acenavam com a cabeça como se tivessem entendido tudo e o silêncio pairava. O olhar do professor denotava uma pergunta interior: “o que eu estou fazendo aqui?”. As aulas acabavam sendo monólogos. As cabeças que precisavam se tornar pensantes nos anos seguintes não pensavam, pelo contrário, calavam e embotavam. A grande maioria só fazia o suficiente para marcar presença e ganhar ponto. Nada, além disso. Poucos eram aqueles que perguntavam ou mencionavam ideias inteligentes que engrandecessem uma discussão. Ao final de uma aula de administração que um professor acabara de ministrar, ele olhava para a classe e falava: “Por favor, perguntem alguma coisa, discutam comigo os temas que eu abordei... por favor, falem!”. E todos permaneciam calados. Ele pegava suas coisas e ia embora.

Porque pessoas são tão passivas quando o conhecimento bate à sua porta? Cada informação adquirida hoje se multiplica e se ramifica anos lá na frente. Inteligência é informação de

qualidade usada para criar. É uma grande construção enquanto vivermos. Mesmo assim, a grande maioria prefere o silêncio, a omissão e o vício de se apegar a trivialidades que os mantêm alienados.

Apenas quem é dono de sua existência pode moldá-la. Se sua vida não está bem, é necessário melhorar a engenharia de seus próprios projetos. Maus construtores de si próprios possuem vida medíocre. Não são atentos aos acabamentos, aos detalhes. Aqueles que crescem e vencem influências nocivas, sabem que todos os dias é um novo aprendizado. Fazem ajustes aqui e ali para aperfeiçoar aquilo que querem como conforto para os próximos anos.

Entende-se como “conforto” não apenas aquilo que os bens materiais podem oferecer. Pensar dessa forma seria uma maneira míope de enxergar o mar de possibilidades. Falamos aqui de conforto mental e emocional para vivermos em equilíbrio com nossas ações e restringirmos ao máximo as possibilidades de frustração.

Construir-se requer planejamento pessoal. É rabiscar muitas páginas, riscando aqui e ali à medida que as etapas vão sendo cumpridas.

Não podemos ser ingênuos. O mundo atual, com constantes mudanças em todas as áreas, fragiliza-nos todos os dias. Nossa inteligência emocional também deve ser calibrada, para que nossas sensações sejam agradáveis e não passemos tantos dissabores por conta dos contratempos.

Se pensarmos bem, nossos humores sofrem abalos a todo momento. Estas flutuações de humor roubam nossas crenças e

fragilizam nossas esperanças. Nossa energia se esvai. Aqueles menos preparados sucumbem ao desânimo. Essa situação penaliza todos, independentemente de raça, sexo, idade, cor, religião ou classe social. É preciso aprimorar a força interior que nos habita e nos motiva: o entusiasmo.

Esqueça a questão de procurar do outro lado do continente a solução para suas dificuldades. Muitos viajam para longe em busca de respostas. Tudo o que procuramos está dentro de nós. Mais perto do que imaginamos e pode ser acessado a qualquer momento.

Podemos gerar prazer e equilíbrio todos os dias por meio de pequenos exercícios diários com nossa fonte interior. Ela alimenta nossa vontade. Sim, entusiasmo e vontade funcionam como *fontes retroalimentadoras*. Um oferece energia ao outro. Ambos favorecem a ação. Sem ela os projetos não acontecem. Não basta querer, é preciso agir.

ENTUSIASMO

VONTADE → AÇÃO

Vontade e desejo são estímulos diferentes. A vontade tem uma força a mais: ela impulsiona o pensamento a tomar ação. A ação concretiza o sucesso da empreitada. Já o desejo está ligado a sonhos e fantasias momentâneos (falaremos detalhadamente sobre isso mais adiante).

A mente é seu bem mais valioso. Podemos perder tudo na vida, mas a qualidade intelectual do que angariamos ao longo

de nossa existência permanece. Se revolver seus pensamentos, perceberá que tudo está guardado aí dentro, com riqueza de detalhes. Ninguém tira ou rouba.

Com a mente alinhada, tudo pode ser reconstruído melhor que antes. É uma questão de paciência e estratégia.

Por trás de todo o aparente negativismo do mundo, existe um espaço dentro de nós, extremamente rico e talvez inexplorado, que espera ansiosamente ser lapidado. Melhor ainda, podemos usufruir dele sempre e viver plenamente mais satisfações e alegrias do que imaginamos.

Nossas aflições diárias geram preocupações cada vez maiores. Tendemos a nos achar impotentes diante de tantas coisas erradas. Isso acaba gerando bloqueios: ansiedade, medos, frustrações, vergonha, insegurança, sentimentos de inferioridade, inveja, rejeição, preconceitos, entre tantos outros, que turvam nossa percepção de diversos aspectos da vida. As consequências dessas barreiras psicológicas são: fragilidade na autoestima, autocrítica exacerbada, impaciência, excesso de controle, insatisfação, arrogância e tantos outros fatores negativos.

A superação de bloqueios é fundamental. Possibilita que tenhamos visão clara e equilíbrio para decidir saídas mais promissoras. Permitir o acúmulo desses sentimentos favorece a criação de mais e mais distúrbios. Como em um castelo de cartas, tudo começa a ruir e perdemos o controle da situação. Em pouco tempo estamos nos apegando a coisas do passado e achando que tudo o que vivemos anteriormente era melhor. O momento atual passa a não ter sentido.

Viver o futuro e esquecer o presente não é salutar. Viver do passado não faz o menor sentido: tudo o que passou, passou. Realisticamente, o passado só nos serve para análise histórica, estudo do que foi bom e do que foi ruim, e como podemos melhorar daqui para frente. O pretérito pode nos oferecer recordações dos bons momentos, das alegrias e das lições de vida. As sensações de dor devem sempre ser atenuadas. O melhor que temos a fazer é descolorir na mente estas lembranças. Remoer angústias não nos traz sabor. Portanto, devemos evitar este excesso de nostalgia.

É o presente, o agora que importa. Nossas escolhas facilitarão e melhorarão nosso futuro a ponto de nos orgulharmos cada vez mais de nós mesmos. Paralelamente, fortalecemos nossa autoestima. Quando percebemos que tomamos atitudes que nos permitem confiar mais em nós mesmos, vemos renovada nossa confiança. Sentimo-nos mais seguros. O conceito de felicidade não está ligado ao gozo do prazer em tempo integral. Mesmo porque, *ninguém* tem esse tipo de privilégio.

Por um instante esqueça a vontade desenfreada de querer estar em todos os lugares do mundo, a necessidade de *status*, a sede do poder, as posições sociais, a paixão pelo consumismo, a ânsia da popularidade, as frivolidades estéticas e os desejos impossíveis e utópicos. Somos insuflados diariamente pela mídia e pelas redes sociais a conviver com esses carrascos da vaidade. Isso nos deixa aflitos, ansiosos, eufóricos ou deprimidos. São cobranças subliminares para sermos e agirmos muitas vezes contra nossa vontade.

Será que precisamos realmente conviver com tudo isso?

Todos os dias passamos por flutuações de humor que transitam dentro de nosso corpo todo (sim, os humores trafegam dentro de nós!). Ao mesmo tempo em que nos encontramos serenos e alegres, acontecem situações que podem alterar nossas sensações de uma hora para outra. O resultado é que estamos felizes em alguns momentos e preocupados, tensos e melancólicos em outros. É importante entender que todos nós temos alegrias e tristezas em nossas vidas. Temos que conviver com isso. Faz parte de nossa natureza. Mas uma coisa é importante deixar claro: a decisão de prolongar a tristeza é uma escolha puramente nossa. Você define quanto tempo irá durar uma adversidade. Ficar triste não é uma opção. Simplesmente acontece.

Felizmente, temos ao nosso dispor uma *descarga vibratória positiva*, basta acioná-la e torná-la hábito. Tudo o que procuramos está dentro de nossas mentes, não há necessidade de ir tão longe para encontrar. A convivência diária com a motivação genuína e a intimidade em como acessar o melhor de nosso entusiasmo podem mudar os resultados, induzindo-nos a novas escolhas que determinarão um futuro melhor.

Quem conhece sua forma de se motivar encontra formas de reverter sensações negativas.

Quando alcançamos uma familiarização equilibrada com o domínio de nosso entusiasmo, nossa mente assume a dianteira e envia os comandos. Nosso aparelho emocional torna-se imbuído de uma força que jamais imaginávamos possuir. Acendemos a centelha de satisfação e realização pessoal. Várias questões aflitivas deixam de fazer sentido, tais como solidão,

negativismo, fantasmas e medos, desânimo, incertezas, comodismo, falta de objetivos e desesperança.

Incorporamos, ao mesmo tempo, muitas características positivas como pró-atividade, disciplina, poder de decisão, lógica, espontaneidade, vibração, persistência, atenção, gratidão pelas conquistas adquiridas. Sentimo-nos fortalecidos e, por consequência, tornamo-nos mais criativos ao avivarmos nossas competências. Mesmo diante das adversidades revigoramos nossas sensações e saímos ilesos. Começa então, a fazer sentido para nós a frase que, antes, parecia um exagero: “Vivi a mais linda das vidas”.

Capítulo 2

O ENTUSIASMO É NOSSO MAIOR ALIADO

Ninguém permanece entusiasmado 24 horas por dia. Ninguém!

O entusiasmo é uma inspiração divina, vigor, um estado de excitação da alma. Ele motiva você interiormente, atrai e contagia quem lhe rodeia. É ele quem suscita a paixão pela vida, o fervor em assumir uma situação e vivenciá-la. Quem não o possui distancia as pessoas.

“O entusiasmo é o fermento que faz com que as tuas esperanças brilhem até as estrelas. O entusiasmo é o brilho nos teus olhos, o balanço da tua marcha. O aperto da tua mão, o aumento irresistível da vontade e da energia para executar as tuas ideias.”

Henry Ford

A ideia deste livro é produzir em você a **centelha** que o fará entrar num processo de reconstrução pessoal diário. Sim, você vai mudar sua vida para melhor. Seu entusiasmo será reeducado e consciente. Para isso teremos que promover o **autoconhecimento** a fim de que você possa entender como tudo se processa internamente. A maneira como trafega seu **pensamento**, como isso influi nos seus **humores** e

principalmente, como **reverter** isso para que você ative sua energia interior e seja mais feliz.

Complementarmente, outros pilares também vão alicerçar esta sustentação, pois farão parte desta nova aquisição de conhecimentos que vamos abordar: a **inteligência**, as **virtudes**, os **valores** e sua **autoestima**.

Vamos imaginar de forma simples esta estrutura:



É um processo, portanto os resultados surgem através das ações que vamos lhe orientar para empreender. Pode ter a certeza que será mais rápido do que imagina.

ENTUSIASMO: esta centelha vai motivar você. É apenas uma fagulha, mas tem poder para ativar todas as suas funções corporais, colocando-as à disposição para vibrarem como nunca. Este arrebatamento pode levar à criação, ação e reação.

Traz contentamento, dedicação ardorosa e sensação de prazer incomum.

O entusiasmo é para a alma o que a oxigenação é para o corpo. Em nosso organismo, tudo é interligado, um órgão influi em outro (coração, pulmão, fígado, pâncreas, estômago, rins, bexiga, intestinos...). Experimente um exercício rápido: inspire e expire profundamente três vezes. Você acabou de oxigenar as vísceras e experimentará uma sensação de bem-estar por alguns segundos.

Ser entusiasmado faz emergir intensidade na fala e na escrita. É visível alguém que contagia e outros que simplesmente falam. Aquele que acessa essa centelha atrai multidões, torna-se magnânimo, conquista pelo carisma e pela sinceridade.

Embora seja um excelente combustível emocional, não é constante, é passageiro, evapora-se alguns instantes depois, bem antes que se perceba. Enquanto presente, a sensação é agradável e nos sentimos firmes e determinados. Quando se vai, sentimos que nosso alento esmoreceu um pouco. Mas temos a condição de mantê-lo o suficiente conosco e, se necessário, acessá-lo novamente. Basta querer e poderemos induzi-lo prolongando um pouco mais a sensação.

Imagine que você terá de falar a uma plateia imensa. Alguns de vocês logo vão dizer: “esse não sou eu”. Pode não parecer, mas falar em público é mais simples do que parece, requer prática e superação da timidez. Existe todo um preparo para falar de maneira entusiasmada.

Se utilizar sua voz do momento, dificilmente encontrará

imediatamente a entonação adequada, não fará vibrar seus ouvintes. Para empolgar quem o ouve, ative seu entusiasmo e sinta a vibração crescer (existe uma diferença em falar no microfone um “Boa noite!” e um “Boooa Noiteeee!”. Qual é o mais vibrante?). Crie melhor impostação, mas evite o exagero. Perceba, durante o discurso, que sua comunicação torna-se mais eloquente e incisiva. Agora, imprima a correta emissão da voz. Fale com calma, respirando. Perceberá logo sua vontade e brilho interior. A plateia também irá perceber.

Da mesma forma, a escrita também recebe a benção do entusiasmo. Um roteiro bem elaborado origina filmes em que se nota a inspiração do autor. Percebemos o *sabor* na escrita de quem a faz com paixão.

O entusiasmo, apesar de intangível, torna-se um amigo leal, sempre presente para oferecer energia sobressalente.

Se conseguir administrá-lo, terá ondas de equilíbrio emocional e segurança para pensar e utilizar sua sensibilidade com calma e com cuidado na medida do possível. Não importa a ocasião. Você nunca se sentirá sozinho. A sensação de prazer ficará cada vez mais acessível.

Tenha uma certeza: inicialmente você provoca o entusiasmo em seu interior. Na posse dele, satisfaz-se por alguns instantes, pois está mudando sua conduta mental. O suficiente para ter lufadas de inspiração e ideias geniais. Sua motivação atizará o vigor. À medida que você consegue fazer isso com mais frequência, mais e mais vezes, torna-se um hábito e esta sensação do entusiasmo se fortalece a ponto de prolongar o tempo de permanência. O que antes eram alguns segundos,

agora se prolonga por mais tempo e pode ser acessado rapidamente com uma simples mudança na conduta do pensamento. A consequência disso é que exerce um poder de estabilidade em suas ações, pois sua segurança aumenta.

Diante disso, independentemente das situações que vão tentar alterar seu humor, seu entusiasmo passa a exercer uma presença firme o suficiente para estimular, amplificar e restaurar seu momento, sem que você seja tomado pelas oscilações indesejadas.

Mesmo que sinta uma carência de energia superior é possível chegar a esta revitalização.

Tenha em mente: “se tiver uma única brasa em tudo que faz na vida, poderá acender uma fogueira inteira novamente”. Logo, seu estado de ânimo depende de seu interior. Sócrates já dizia: “conhece-te a ti mesmo”. Acrescente-se a isso “o mais que puder”.

Fazendo uma alusão, imagine que você tem em mãos uma caixa de fósforos. Cada palito é uma centelha que vai inflamar suas sensações por curto espaço de tempo. Se estiver molhado, não irá funcionar. Se quebrar ao acender, idem. Se riscá-lo de forma natural, sem euforia e seguramente, ele lhe proporcionará o fogo, a ardência. Manter a pequena chama por mais tempo que os poucos segundos que costuma durar, testa seu poder de equilíbrio. Depois que o palito queimar inteiro, restará decidir se acende outro. A dúvida é: “valerá a pena acender mais um?”.

Oscar Wilde já dizia que: “Você jamais pode repetir uma emoção”. Pois bem, riscado o fósforo, já foi sua fagulha de

emoção. Aproveite para ampliá-la o suficiente para oferecer a carga necessária de êxtase. O tempo de vida útil da chama logo irá se expirar. Você aproveitou para utilizá-lo bem? Houve satisfação? Quantos segundos duraram?

Responda rápido: acender vários palitos irá manter o fogo indefinidamente? A resposta é não. Mas você tem a chave da combustão. Sabe como acendê-la. Resta saber determinar o momento apropriado. A manutenção da chama. Não vale a pena viciar em acender palitos todo o tempo. A queima deles deve ser usada com sabedoria e sobriedade. Só assim você terá garantidos vários momentos de deleite.

Perceba que tantos falam em felicidade. Muitos dizem “viver em busca da felicidade”. Ninguém é feliz o tempo todo. Mesmo assim, todos acreditam ser felizes como são. Felicidade é também um conceito subjetivo, cada um encontra o que lhe faz bem. A partir do que a sensação lhe causar, pode-se julgar feliz. Repare que dura por alguns segundos. Se pensarmos bem, as melhores coisas da vida têm duração passageira. Um mero momento é o suficiente.

Da mesma forma que uma relação sexual saudável possa lhe oferecer alguns segundos de extremo prazer, é importante ter em mente que qualquer sensação *vem e vai*, mesmo nas diversas ondas que acontecem durante o ato amoroso. É como a fama: nunca se contenta com uma única pessoa, não fica permanentemente com você. Quando se percebe, ela já se foi. Quem tem fama deve pensar que está de posse de algo extremamente volátil e que não irá durar muito.

A felicidade é um estado de espírito transitório. Ela vai ocorrer

com muito mais frequência se você souber alinhar todos os pilares que alicerçam o entusiasmo.

A tristeza também é transitória, se assim você desejar. Não há necessidade de ampliá-la além de um curto período. O ideal é dar-lhe um prazo para deixar de angustiar seu pensamento e conseqüentemente, seu corpo físico. É uma questão de escolha.

Tudo que gera picos fenomenais, também gera quedas abissais.

Imagine ganhar na loteria. Por instantes, você terá picos de alegria momentâneos, sentirá sua cabeça “ferver” com tantas hipóteses. Resta saber como será a sensação e as atitudes depois que a excitação baixar. A notícia da vitória é o auge, mas deixar a euforia dominar os gastos prenuncia má administração e pode gerar a ruína. É uma questão de se preparar intelectualmente.

Pessoas sentem-se desmotivadas por inúmeros motivos. O dia a dia nos fornece farto material para ficarmos tristes ou eufóricos. Talvez alguns tenham trilhado caminhos incertos. Resta saber se você sabe aproveitar as oportunidades que a vida lhe oferece. Manter a serenidade diante de fatos desanimadores é uma arte, um balé bem orquestrado dentro da mente. A partir disso, seu ponto de vista ganha outra dimensão. Mesmo nas marés mais difíceis, é possível encontrar bom humor e alegria. Não esmorecer. Não desistir por nada. O que parece como perdido pode mudar para melhor.

É realmente possível conhecer quais são seus limites e aceitar a ideia de que, até diante de fatos mais desagradáveis, seu fluído positivo funciona bem. Então, sorria. Não existem motivos para viver estados permanentes de tensão.

Entenda que não é o fato de criar *precisão técnica* que vai tornar a vida mais previsível ou controlada. Na verdade, não temos controle sobre o andamento da maioria das coisas. Nem das pessoas! Tudo é imprevisível e pode mudar em segundos. Por mais que pensemos estar no comando das atividades, um pequeno desalinho pode fazer ruir o que parecia certo. O fogo do palito apagará tão rápido quanto acendeu.

Tudo o que não temos prática, nos faz sentir perdidos e nos causa incerteza. Quando não temos a segurança necessária, a tendência é nos retrair. Ao invés de agir, ficamos na espreita. Exatamente por este motivo, proponho praticar seu pensamento e seu autoconhecimento. Eles vão despertar sua energia interior. Você vai partir para o ataque de forma extremamente salutar diante das questões que lhe afligirem. Sabendo mais de si mesmo e de suas reações tudo se tornará mais fácil. Suas atitudes e comportamentos mudarão e conseqüentemente, sua autoestima ganhará proporções saudáveis. Estar consciente é saber que se está agindo com sabedoria.

“Não declares que as estrelas estão mortas só porque o céu está nublado.”

Sabedoria Árabe

Neste momento, é necessário ativar sua energia interior. Se pensarmos em diversos bordões: “nada é para sempre”, “tudo tem um tempo de vida útil”, “quando uma porta se fecha, outras portas se abrem”, teremos uma ferramenta inicial para perceber

que devemos construir nosso interior para manter acesa a chama. O segredo é sempre manter acesa “a brasa”. Ela voltará a arder para reanimar a fogueira.

E quando os palitos acabarem? As boas leituras agregam autoconhecimento e dão estoque infindável de novas caixas de fósforos. Elas reconstroem seu interior e renovam seu positivismo e poder de decisão. Portanto, o segredo está nas leituras sadias, que mantêm seu entusiasmo em efervescência.

Na tentativa de manterem-se eufóricos em tempo integral, há aqueles que agendam dezenas de compromissos diários, tentam administrar todas as responsabilidades, mas se esgotam e se estressam. Acreditam que tudo é urgente. Mencionam que as atividades não podem ser monótonas e que precisam permanecer acesas. Correm atrás de uma ilusão que costumam chamar de “sucesso”. Caem em um círculo vicioso de celeridade: tudo tem que ser resolvido *a toque de caixa*. Agilidade e determinação. Nada que denote calma ou contenta, os aspectos que precisam de um pouco mais de atenção ou sutileza é considerado enfadonho. Para eles, é preciso sempre agitar mais. Em vez de servirem como motores do entusiasmo, essas práticas são válvulas de escape para preencher a sensação de vazio interior. Indicam solidão e incapacidade para parar e refletir.

A consciência nos faz pensar e analisar. Viver em estado constante de euforia se torna um vício. A pessoa acredita que precisa estar o tempo todo agitada, ligada e conectada. Isso se torna uma persuasão forçada dos próprios limites. Além de ser inútil, esgota-nos física e emocionalmente. Um dos primeiros

sintomas é a insônia: como a cobrança, sobre nós mesmos, aumenta, dormir para descansar se torna um desperdício.

Euforia não é sinônimo de entusiasmo, este é para o indivíduo se manter enlevado, mas sem extremos. É acreditar que tudo tem um prazo para ser resolvido.

Busquemos, pois, ferramentas para respirar e viver. Suprimir ao máximo a possibilidade de oscilações de picos e quedas diários, mantendo-se numa margem de equilíbrio. O sucesso real está dentro de cada um de nós. É necessário lapidar a percepção dos detalhes da vida e observar isso com sabedoria.

Temos à disposição grandes doses de poesia e diversão em nossas inúmeras ações. Não somos máquinas nem feitos para resolver tudo por atacado e de forma apressada. A felicidade também está no saber contemplar.

Convém refletir um pouco todas as manhãs: para onde corremos tanto? Será que utilizamos a tecnologia a nosso favor ou somos escravos dela?

Capítulo 3

A ADMINISTRAÇÃO DO ENTUSIASMO

Quantas pessoas você conhece que começam uma atividade e não vão até o final? No meio do caminho param e não conseguem concluir o que começaram. O que acontece com elas, que ao primeiro sinal de dificuldades, esmorecem?

Já deve ter acontecido com você também. Todos podem sofrer desse mal.

Muitas vezes, sentimos um ímpeto repentino de começar a fazer algo novo e ficamos verdadeiramente animados em chegar aos resultados: “quero aprender a tocar um instrumento”. Movido por um **impulso**, você se sente motivado a comprar o tal instrumento do seu desejo e já quer praticar. Matricula-se em uma escola e começa as primeiras aulas. Se fechar os olhos, até já consegue ver a sua imagem tocando belas canções fluentemente. Sua fantasia se amplia e seu imaginário cria um ânimo incomum o qual você acha que nunca irá acabar.

Ocorre que para aprender a tocar bem um instrumento o efeito não surte de imediato. Envolve tempo, disposição e comprometimento com você mesmo. Certamente, muitos momentos solitários. É necessário saber que você poderá se desanimar no meio do percurso. Precisa se perguntar se está disposto a ir até o fim e se determinar a não desistir.

Um dia ao acordar, seu pensamento conclui que está muito difícil chegar a este objetivo que você gostaria, e que o caminho

será longo demais se quiser aprender para valer. Repentinamente, sem saber o porquê, sua sensação muda e você esmorece. Fica desanimado e então, chega à conclusão que não está disposto a gastar tantas horas mais praticando. Começa a faltar às aulas, e encosta o instrumento. Você está desistindo de aprender. Acabou a motivação.

Isso pode acontecer com inúmeras atividades.

O que aconteceu, afinal? Porque tanta gente não conclui aquilo que começa em várias ocasiões em suas vidas? A resposta é simples:

Existe uma diferença entre motivação e entusiasmo.

A sutil diferença entre a motivação e o entusiasmo é que a motivação nos faz sonhar e acreditar que podemos. O entusiasmo nos permite realizar coisas que nem havíamos sonhado.

Ana Fraga - Ivaiporã

Apesar de a motivação animar nossa ação, para termos prosperidade, é necessário entusiasmo. A motivação muitas vezes é frágil e nem sempre vence barreiras. Ela é um ímpeto que pode ser passageiro.

Não vamos nos ater às motivações ruins (ódio, intolerância, vingança, concorrência, inveja, fama, disseminar medo...). Sabemos que elas não são privilégios de vilões dos filmes de aventura e existem na vida real.

Aliás, antes de continuarmos, em sua opinião o “dinheiro” é uma motivação boa ou ruim? O que essa motivação desperta em você (tente excluir: desejo, ambição, ganância e poder)?

A motivação é uma influência que nos estimula (para o bem ou para o mal), mas perde força diante de algo que a contraria. Como exemplo: ficamos felizes e motivados com um elogio ou um aumento de salário, mas a motivação perde força quando levamos uma bronca ou recebemos a fatura de cartão de crédito que denota que gastamos além do aumento que recebemos.

Diante dos fatos, temos tendência a nos concentrar mais nos aspectos negativos do que nos positivos. Isso nos faz esmorecer. É uma barreira que precisamos vencer. Repare que também costumamos olhar mais para os aspectos da tristeza do que da alegria (observe como as notícias negativas têm maior penetração do que aquelas que causam sensação de contentamento). A motivação é frágil. Ao primeiro obstáculo, ela se dissipa, altera nosso humor e nos desanima. Com isso, se você tiver apenas motivação dificilmente conseguirá alçar grandes voos.

O que motiva alguém a ir para a praia, por exemplo? Tomar banho no mar, saborear a culinária praieira e descansar em uma rede. Animado com essa ideia, a pessoa pega seu carro, vai ao litoral, mesmo com neblina e trânsito caótico. Ao chegar à praia, percebe que ela está interditada, os restaurantes estão vazios e chove sem parar. Para não esmorecer, é preciso saber lidar com imprevistos, sem perder o rumo e o ritmo.

Digamos que a motivação é o palito de fósforo que vai acender seu entusiasmo.

O **entusiasmo** é mais forte, pois tem um componente que o embala e o fortalece. Chama-se **força de vontade**. Este elemento produz uma energia interior que não mede os esforços para ver concretizados os resultados, mesmo que demorem para aparecer, como é o caso de tocar fluentemente um instrumento.

Com a força de vontade, você sabe que lá na frente poderá tocar bem, e que todo esforço é válido no presente. Ela não permitirá que você desista.

Há pessoas que reclamam que sua força de vontade não é suficiente.

É interessante você conhecer como lida com sua força de vontade. Ela é ativa e potente ou tende a derrapar diante dos acidentes de percalço? Se ela não tem vigor, você precisará cultivar um “diretor exigente e decidido” dentro de sua mente que se chama **determinação**. Quanto mais forte for sua determinação, mais inabalável será sua força de vontade.

Por ser uma força interior, podemos mantê-la por mais tempo, a ponto de estabilizá-la. A força de vontade se incumba de abrandar e passar por cima de situações de menor importância. O que conta é conquistar o objetivo.

“A minha vontade é forte, porém minha disposição de obedecer-lhe é fraca.”

Carlos Drummond de Andrade

Da próxima vez que sentir-se animado a iniciar uma atividade, pergunte-se se isso é uma motivação repentina ou se

ela exaltou seu entusiasmo (movido pela força de vontade) e está disposto a manter este ímpeto até o final.

Você perceberá que as motivações são geradas pelos incentivos e estão ligadas às necessidades, desde as mais simples (sede que pede água, fome que pede alimentos, fadiga que pede sono...) como também, as necessidades emocionais (afeto, autoestima, status, realização, entrega...). Variam de pessoa para pessoa e também na sua intensidade. As motivações para uns pode ser motivo de extrema energia, enquanto que para outros não são tão fortes assim.

Situações externas estão fora de nosso controle. Muitas delas caminham em uma dinâmica que não temos como interferir. Tendemos a nos desanimar com frequência se não ativarmos a força de vontade. Podemos buscar manter o equilíbrio e tentar afastar a negatividade. Em qualquer situação, é conveniente *não pensar no pior antes que ele realmente aconteça*. Trata-se de uma fórmula inteligente de se poupar.

Imagine que uma pessoa querida foi ao hospital e recebeu diagnóstico preocupante, não podemos deduzir o insucesso do tratamento e a fatalidade da doença. Isso deve ser a última coisa para se pensar. A morte pode acontecer a qualquer ser humano, até mesmo virando uma esquina.

Evitar pensar no pior acaba sendo um teste de paciência e coragem. Sofrer por antecipação é uma atitude masoquista. Não existe essa necessidade. Somente quando houver certeza do pior é que deveremos pensar nas possibilidades. Isso não é frieza, mas sim presença de espírito e equilíbrio. Sofrimento não é para carregarmos conosco correntemente, e principalmente,

alimentá-lo.

Ninguém está isento de notícias calamitosas. Devemos ter em mente que tanto o entusiasmo quanto a decepção devem ser administrados. A motivação também deve ser vista com moderação. Você quer ir para a praia, mas lembre-se: tudo pode acontecer.

No caso das decepções, elas colocam em jogo o seu amor próprio. Tudo dependerá da predisposição para o negativismo, da autovalorização, da adaptação e da recuperação para decidir e alterar o rumo das atividades. A capacidade improvisação também deve fazer parte dos bens intelectuais (quando aliada à intuição, há um par perfeito de habilidades para garantir segurança).

Num momento você recebe um convite para participar de um programa televisivo de grande audiência. Ao chegar à emissora, fica sabendo que sua aparição foi cancelada por falta de tempo no programa. Fica profundamente decepcionado. É aqui que o entusiasmo deve ser utilizado para manter o equilíbrio.

Reagir à mercê do momento, alternando humores e se entregando ao pior, torna frágil sua conduta além de turvar seu raciocínio. Retira sua objetividade e senso crítico.

O **entusiasmo interno** envolve sentimentos e são mais complexos porque nos fazem chegar a alguma conclusão positiva e segura. É ele que alimenta o equilíbrio e conduz à estabilidade emocional.

O entusiasmo depende de treino do diálogo interior. É um exercício a se aprender e aperfeiçoar. Por si só, ele alia diversas aptidões necessárias ao convívio social, moral, educacional e

demais complementos de vida.

Desenvolver **entusiasmo de forma consciente** requer observar as oscilações do humor, com a finalidade de se buscar o ajuste. Como lidar com o riso? Conseguimos desenvolver bom humor com fluidez inteligente, sem sermos ácidos? E como são as mudanças desses humores? Quando algo não dá certo, de que maneira reagimos?

Muita gente comenta que gostaria de efetuar mudanças em sua vida, para aperfeiçoar o comportamento, adaptar-se melhor aos relacionamentos, aprimorar o contato consigo mesmo, otimizar os compromissos assumidos.

É difícil promover mudanças em nós mesmos se não nos conhecemos nem sabemos como reagimos às situações delicadas.

Para começar, observe como flui seu pensamento diante das adversidades. Quando há uma situação delicada e desagradável, como flui seu pensamento? Você se vê como extrovertido ou introvertido? Como é a sua iniciativa? Quais são seus valores em relação a respeito, família, honestidade, prazer, sabedoria, saúde, dinheiro, amizade, fama, etc.? Como flui sua força de vontade? De que maneira você alimenta e melhora a autoestima? A resposta estará ligada ao temperamento, isto é, ao caráter, ao comportamento e à personalidade.

Perceba que a melhora do seu entusiasmo é de dentro para fora. Depende só de você. Exatamente como você funciona com você mesmo. Se existem vários conflitos internos, eles precisam ser resolvidos, um por um. Não é ganhando uma herança que iremos mudar o que há tantos anos não funciona bem em nossa

vida, e principalmente, dentro de nós. Podemos até pagar uma porção de contas com ela. Mas tenderemos a ter uma vida medíocre se de tempos em tempos não promovermos uma faxina em nossa forma de pensar.

Não importa sua idade. Todos podem treinar e se sofisticar para ser alguém melhor. Construir-se como uma pessoa carismática lhe trará mais confiança e afinará seus pensamentos. Trata-se de desenvolver o autoconhecimento. Isso não acontece de imediato, deve-se praticar todos os dias, durante a vida toda. Os resultados levam um tempo para serem percebidos. Para auxiliar nesse processo, sugiro que você assuma uma frase de compromisso para tudo o que se propuser a estudar e a entender: **“ainda vou ser bom nisso”**. Sem esse autodesafio, haverá desistência e, em pouco tempo, tudo voltará à estaca zero.

Sabedor dessas premissas iniciais, assuma o controle das suas emoções. Muita coisa vai mudar até o final deste livro. Para tanto, é necessário comprometimento.

Faça-se algumas perguntas, mesmo aquelas que possam irritá-lo. Este é o início do processo de mudança: compreender-se e aceitar-se.

ALGUMAS PERGUNTAS PARA REFLETIR:

- Como costumo reagir diante de uma crítica?
- Costumo me adaptar a todo tipo de ambiente e consigo adequar minha linguagem?
- Aquilo que falam de mim, influi na minha rotina, a ponto de

me perturbar emocionalmente?

- Como posso melhorar meus pensamentos?
- Como posso melhorar minha concentração, para ter uma vida mais saudável?
- Sou uma pessoa flexível ou rígida?
- Como posso diminuir minha insegurança?
- Faço questão de oferecer minhas ideias?
- Estou aberto a novas possibilidades?
- Sinto ciúmes de tudo e de todos?
- Acredito que as pessoas vivem querendo me passar para trás?
- Como lido com meu pessimismo?
- Confio naquilo que faço com total segurança ou sou indeciso nas horas em que preciso reagir com rapidez de raciocínio?
- Se me sinto cobrado de alguma forma, qual é minha reação?
- O que preciso mudar de imediato para ser uma pessoa melhor?

Há diversas outras perguntas que podem auxiliar na busca por soluções e pensamentos mais inteligentes. Fazer perguntas de qualidade a si mesmo é o primeiro passo para o autoconhecimento. “Pensamento confuso é sinal de conduta imprópria”: essa é uma conclusão que deve estar bem delineada em nossa mente.

Administrar e resolver problemas faz parte da vida. Os problemas aparecem e devemos solucioná-los. Todo ser humano deveria refletir e entender como reage a situações de pressão.

Quando aprendemos como lidar com esses casos, sentimos mais segurança em nós mesmos, fortalecemos nosso senso de equilíbrio e angariamos experiência para reagir bem ou acima das expectativas.

Experiência é o nome que damos ao aprendizado advindo dos erros cometidos no passado. Ela vem com o tempo e se aprimora por meio das reavaliações e correções das falhas anteriores, as quais são evitadas. É dessa forma que todos crescemos e nos desenvolvemos como seres humanos. Relegar isso seria nos colocarmos na posição de donos da verdade. Afinal, quem não erra? Quem somos nós para ditar regras e determinar o que pode e o que não pode ser feito? A arte de viver apresenta inúmeras vertentes. Todas são prazerosas desde que revelem a liberdade da sensação de divertir-se, acima de tudo.

Viver tenso e irritado não funciona em nenhuma situação. Pelo contrário, tira seu foco e turva sua visão.

E se você descobrisse que pode “**reverter**” seus humores facilmente e transformar a sua vida num imenso divertimento? Saiba que, por intermédio da sua consciência, é possível mudar sua percepção da maneira que desejar, visando minimizar seu desânimo, estresse, atitudes pessimistas ou qualquer tipo de sofrimento. Em pouco tempo, o peso que sobrecarrega suas costas diminuirá.

Guarde bem esta palavra: **REVERSÃO**. Ela vai mudar tudo.

Segundo o dicionário Michaelis, significa:

REVERSÃO = Ato ou efeito de reverter; regresso ao estado inicial.

Para que este efeito admirável comece a fazer parte de sua vida, é preciso se conscientizar da necessidade de se promover mudanças internas.

Como isso pode começar a ser realizado?

Resta-nos estudar e determinar quais as ferramentas poderemos utilizar para que nosso entusiasmo permaneça, oferecendo mais prazer e satisfação. Não só isso: a certeza de que, quando quisermos, ele poderá ser acessado e pinçado para manter nosso equilíbrio psíquico.

Determine para você mesmo que tudo o que é nocivo e que atormente seu pensamento tenha um “prazo de validade”. Tudo que lhe aflige. É hora de fazer uma faxina mental. Dar um basta de uma vez por todas, em tudo que tira seu sono. Revitalize-se!

Da mesma forma que ninguém pode roubar sua inteligência, porque é você quem a conserva dentro de sua cabeça, pode também, extinguir aquilo que lhe faz mal e eliminar qualquer angústia, sem ter momentos de aflição. Basta **não atribuir importância às emoções mais do que é devido**. Qualquer contrariedade que temos na mente pode ser *varrida* com um comando da sua consciência. Não é difícil reverter uma sensação desagradável, se você se dispuser a fazê-lo.

Aconteceu algo que lhe incomoda? Não fique se torturando. Dê um prazo: cinco minutos? Dez? Uma hora? Pense que quer REVERTER a sensação. Ative seu bom humor e procure observar por outro ângulo a situação como um todo. Evite turvar seus pensamentos. Nada se resolve se a sua mente estiver efervescente. Inicialmente, respire e procure pensar com calma. Sempre é possível encontrar saídas e alternativas. Se as ideias

não parecem promissoras neste momento, procure dar um passeio para depois pensar com calma. Vá a um parque, respire um pouco de natureza. Ao caminhar, pense em outras coisas, de preferência saudáveis, para refrescar seus pensamentos. Lembre-se que na fluência de sua memória existem muitas coisas boas guardadas. Acesse-as e mude os ares. Deixe de martelar algo ruim que já durou demais. Para que manter um peso morto que só lhe traz sensações pesadas e dor?

Acha justo manter por mais tempo? Não alongue o prazo para permanecer infeliz.

No decorrer deste livro você irá se conhecer melhor internamente. Muita coisa que agora parece complexa ficará mais clara na sua mente. Será bem mais fácil criar outras maneiras de reverter sensações aflitivas.

Daqui para frente algo só vai lhe machucar se você permitir isso. Você está no comando de seu pensamento. Portanto, assuma a sua posição já!

Está ligado ao querer, ao desejar, ao intento que se tem em fazer algo motivado pela vontade. Tudo dependerá da energia e determinação que irá impor a si mesmo. Se a sua vontade é fraca ela deverá se fortalecer.

Existem pessoas que nunca acessaram seu entusiasmo. Fatalmente, são infelizes na maior parte do tempo, mas não sabem o porquê. Mal se conhecem, nada parece bom ou aprazível, nunca pensaram em sofisticar sua sensibilidade. Quase não percebem como funcionam seus cinco sentidos: visão, audição, olfato, paladar e tato. Têm sensações superficiais com tudo o que fazem.

Sinceramente, não dá para ser feliz assim.

Vamos falar de sensações.

Sensações podem ser sofisticadas. Cada uma tem sua dose de beleza, poesia e encanto. O caminho aqui é observar como é a anatomia de cada sensação, dar a devida importância a cada momento, evitar exageros e devaneios fúteis e compreender como elas se processam dentro de nós. Pense nisso com carinho. Treine e sofisticue seus cinco sentidos, não utilize-os como se fossem aplicativos ou acessórios comuns. Você se surpreenderá com o resultado.

- 1.O **paladar** suscita o prazer pelo gosto. Existem muitos gostos além dos que você já está habituado. Se você pudesse viver sete vidas seguidas não seria suficiente para provar metade do que existe à disposição no mundo. Sempre é tempo de conhecer novos sabores, principalmente quando se trata de especiarias e pratos novos. Não é o quão exótico é um prato, mas a riqueza e a sutileza de sabores que o tornam único.
- 2.Também existem muitas músicas e estilos musicais os quais seu prazer ainda não alcançou através da plena **audição**. Pesquise os sons que lhe trazem deleite. Quais os instrumentos soam melhor ao seu ouvido e falam diretamente com seu coração. Quais as sonoridades que lhe agradam e quais aquelas que não lhe oferecem prazer.
- 3.ObsERVE mais o mundo. Não se atenha apenas as notícias dos telejornais e da mídia. Sua **visão** merece paisagens, cores e brilhos diferentes. Concentre-se nos detalhes que seus olhos podem observar. Ao entrar nos lugares, observe tudo o que for possível. O que é o “belo” para você?

4. Procure fragrâncias que lhe inspirem o **olfato**: seja na natureza, nos alimentos, nos tecidos ou onde mais puder encontrar novidades. Nossas sensações são ativadas por aromas e são estes aromas que mantêm nossas melhores lembranças.

5. Pratique seu **tato** no contato com sua pele, nas diversas superfícies, no toque de um lençol de seda. Observe as texturas, a temperatura, e aquilo que mais lhe agrada no contato em seu corpo. Descubra exatamente o que existe naquela roupa velha que você se nega a jogar fora, pois adora as sensações que ela lhe proporciona.

A versatilidade de seus cinco sentidos também influi no seu entusiasmo. É sempre uma experiência enriquecedora.

Quem não gosta de camarão? O estalido de um camarão fritando, seu aroma, seu sabor ao prová-lo. Só nesta frase utilizamos com mais atenção três dos nossos sentidos (audição, olfato e paladar). Tudo tem um toque de magia, que pode ser enriquecido, mudando o perfil e o ângulo de visão. É uma questão de perspectiva.

Compreenda que sua vida pode ser muito melhor se você tomar gosto por sofisticar suas sensações.

Precisamos ter melhor desempenho mental para compreender e interpretar as situações a que somos submetidos. A mente precisa trafegar por novas estradas e nós somos aqueles que pavimentarão os caminhos.

Desenvolver o autoconhecimento é o primeiro passo para começar a administrar nosso entusiasmo. Requer exercitar várias novas modalidades de impressões e atitudes, não apenas

de sua pessoa, mas de tudo que está ao seu redor. Não ficaremos apenas na teoria. Falaremos com mais detalhes sobre motivação e entusiasmo adiante.

Vamos iniciar um aprendizado paulatino. A partir dos próximos capítulos, colocaremos em prática alguns procedimentos. Você irá se surpreender com os resultados.

Capítulo 4

“AS MELHORES COISAS DO MUNDO”

Para descobrir e vivenciar uma vida mais saudável é preciso tirar a máscara fantasiosa que muitas vezes criamos para nós mesmos, através do que somos submetidos pela mídia. Não somos os personagens das novelas, dos filmes ou dos programas televisivos. Nossa vida merece que desfrutemos o melhor, sem falsas ilusões com gostos e escolhas.

Por questões financeiras, tudo que é produzido acaba sendo vendido em série. Logo se padronizam os gostos e em alguns anos temos toda uma geração rezando a mesma cartilha de comportamentos, preferências, vocabulário, marcas e aquisições. Poucos são aqueles que aprendem a pensar por si só. A maioria é dirigida para consumir aquilo que é fortemente divulgado como sendo o modismo do momento, a realidade que vivemos.

Isso gera grandes frustrações, culpa e sensação de inadequação em tudo que faz.

Quando temos intimidade com nosso interior, sentimos nossa voz interna, nossa consciência tentando nos balizar, para encontrarmos mais prazer e desfrutarmos as coisas que realmente achamos boas na vida.

Para crescer, é necessário amar-se acima de tudo. Sentir-se bem consigo mesmo. Aliaremos diversos estudos para auxiliar no seu desenvolvimento. Promoveremos uma verdadeira

limpeza em suas *calhas emocionais* para que identifique e encontre seus pontos que representam um entrave às suas melhorias. Para tal, é preciso canalizar uma série de esforços, visando encontrar qual o caminho que seus pensamentos percorrem dentro de si.

Estabeleceremos, a partir daqui, 3 condições:

- 1.Você procurará não sentir solidão quando encontrar-se só; verá isso como uma possibilidade de elaborar suas reflexões e organizar seu interior. Chega de tantos assuntos bagunçados dentro da sua mente; lembre-se, “Você é sua melhor companhia e pode fazer a grande diferença”;
- 2.Você entrará, a partir de agora, num processo de reconstrução pessoal e para tal terá que promover seu autoconhecimento. Queremos que aproveite ao máximo as orientações que iremos passar;
- 3.Você se determinará a assumir novos hábitos, como deixar de se comparar a outras pessoas, criar expectativas alucinadas para aquilo que ainda não aconteceu, assumir a autoaceitação, conhecer melhor como lida com seus humores, revisar suas virtudes e valores e ter a certeza que será alguém melhor todos os dias daqui para frente. As ferramentas serão oferecidas nas próximas páginas.

Cada ser humano tem suas preferências em tudo o que faz. Dificilmente podemos encontrar alguém com os mesmos gostos, mesmos hábitos, mesmo caráter, valores e virtudes. Somos todos muito complexos e diferentes. Representamos um

gigantesco mosaico com muitas cores e desenhos dos mais variados. Nenhum destes desenhos é igual ao outro.

Nem tudo o que é adorável para uns também causa a mesma impressão para outros. É preciso aprender a conviver com as diferenças. É base dos relacionamentos exercitar a empatia e perceber como cada pessoa que faz parte de nosso meio reage diante das coisas.

Quando nos familiarizamos com as variações de sensações internas, percebemos que a vida é mais fácil de ser vivida do que imaginávamos. Enquanto nosso pensamento ainda é uma incógnita, tudo parece meio difícil de solucionar. Se gostamos de nós mesmos, precisamos entender como funcionamos na intimidade. O prazer de nos descobrir é imenso e se estamos convivendo com aquilo que realmente queremos, isto é, nos tornar um ser humano melhor, seremos únicos.

O hábito de sonhar é extremamente positivo e devemos nos lembrar dele todos os dias. Sonhar reaviva nosso entusiasmo interior e nos oferece objetivos palpáveis, principalmente quando planejamos as diretrizes para atingir metas. Mas é preciso ter os pés na realidade. Evitar devaneios excessivos.

Vamos fazer um breve exercício: procure definir, em sua opinião, quais são “As 10 Melhores Coisas do Mundo”. Anote e mantenha sempre visível estes itens.

1) _____

2) _____

3) _____

- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 1
- 0) _____

Estas preferências são aquelas que você realmente gosta de ter, estar, fazer ou realizar. Elas lhe oferecem vigor pessoal. Anote em uma pequena folha de papel e mantenha em sua agenda. Lembre-se sempre delas.

Falando sobre “As Melhores Coisas do Mundo”, pense se neste momento, estão todas ao seu alcance. Se sim, você realmente é uma pessoa realizada e muito próspera. Amplie então seu leque de sonhos para realizar mais. Sempre dentro de uma possibilidade viável. A ideia não é cercear suas ambições, mas colocá-las dentro de uma realidade que não seja falsa como o mundo de celebridades.

Procure entender como conseguiria atingi-las e em quanto tempo. Lembre-se que a cada cinco anos, normalmente, mudamos nossos valores. Faça este mesmo exercício a cada cinco anos. Experimente comparar com os anos anteriores cada vez que fizer.

QUE TIPO DE PESSOA SOU EU?

Temos muito a observar no quesito *comportamento* ao nosso redor. Exercitar nosso poder de adaptação nos mais diferentes meios sociais, melhora nosso convívio e nos torna mais flexíveis e tolerantes. Observe as ações e as reações com quem você convive. Elas determinam formas eficazes de entender as pessoas que temos por perto. À medida que treinamos este tipo de convívio, desenvolvemos também nossa percepção de que nem todos têm propensão ao crescimento. Falta-lhe carisma. Todo mundo aprecia estar ao lado de pessoas carismáticas.

Pessoas têm diversos perfis de convivência. Algumas convivem bem com tudo e todos. Outras se sabotam através de suas atitudes diárias, por não controlarem seus impulsos, humores e traços de personalidade traiçoeiros que dificultam a convivência saudável. Muitas delas enfrentam tantos problemas de convivência que se tornam prisioneiras de suas atitudes impensadas e seus sentimentos atrapalhados.

Você conhece pessoas assim...

✓ Versáteis

✓ Adormecidas

✓ Amargas e Rudes

✓ Delirantes

✓ Céticas

✓ Acomodadas

Vamos a um breve perfil de cada caso:

Pessoas Versáteis

A capacidade de *ser versátil* é uma habilidade que merece

atenção. Pessoas versáteis sorriem sempre, de forma sincera mesmo diante das dificuldades. Possuem elevada autoestima. Não economizam na solicitude e esbanjam simpatia. Falam o necessário. Evitam se tornar bajuladoras. Digerem com tranquilidade os assuntos que necessitam maior cuidado e habilidade. Possuem vocação para liderança. Mantêm-se alegres e entusiasmadas a maior parte do tempo. Confiam em si e passam esta confiança para aqueles que as rodeiam. Estão sempre procurando aprender algo novo ou alguma nova habilidade. Não se deixam abater com o mau humor. Destratar pessoas não faz parte de seu estilo. São bem estruturadas e respeitam todos que fazem parte de seu círculo social. Pelo contrário, são agregadoras por seu temperamento e forma tranquila de levar as coisas. São criativas e sempre buscam mais conhecimento. Foram sempre muito estimuladas e se estimularam a avançar além do horizonte. Buscam objetivos e têm força de vontade para desempenhar o que for necessário, visando suas metas. Pensam rápido, agem rápido e aprendem com muita facilidade tudo que se propõem a fazer. Geralmente são os profissionais mais bem pagos do mercado em todas as áreas. Por serem tão exímios em quase tudo que fazem, acabam viciando-se no trabalho que desempenham e muitas vezes, esquecem-se de como lidar com suas sensações internas.

Pessoas Adormecidas

São aquelas que ainda não descobriram o potencial que possuem dentro de si. Vêm e vão para o seu trabalho diário esperando que algo diferente aconteça. Ainda não

compreenderam que para se chegar a algum lugar é necessário ter metas e traçar os caminhos destas metas. Não se pega um táxi sem saber para onde vai. É preciso ter em mente o destino (objetivo) e se possível, um traçado do percurso em mente. Vivem de forma regrada, evitam cometer extravagâncias e lhes falta ousadia para buscar algo novo. Geralmente são inseguras e vão levando o dia a dia em condição de espera para o dia seguinte. Gostariam de tentar novos horizontes, porém não sabem por onde começar. Açam que seus recursos financeiros são sempre insuficientes, logo não tentam nada novo. Falta-lhes autoconhecimento e o próprio conhecimento de fato, de como funcionam as estruturas. Leem pouco, pesquisam pouco e são atoladas em amenidades que tomam grande parte de seu tempo. Levam uma vida “comum”, sem grandes oscilações. Eventualmente, encontram um livro da moda, daqueles descartáveis que apresentam receitas milagrosas de tudo e tentam fazer como manda a bula. Passado algum tempo, não progridem e voltam à estaca zero. Conhecem pouco a fluência de suas emoções. Tudo tem um caráter mediano, inclusive seu entusiasmo. Vivem das motivações externas, pois internamente reinam sempre alguns conflitos existenciais com suas ideias sem resolução. Não se aprofundam nos conhecimentos. E no dia seguinte vão para o trabalho para começar tudo de novo.

Pessoas Amargas e Rudes

Procure não se desiludir com pessoas amargas. Elas sempre existiram e vão permanecer. Pessoas assim têm dificuldades de adaptação em tudo o que fazem. São insatisfeitas e frustradas

quase em tempo integral, cultuam a inveja e arrogância, são negativas e grosseiras, pois vivem a vida dos outros. Mal sabem administrar suas dificuldades. Estão sempre endividadas. Praticam a filosofia que, para uns ganharem, outros devem perder. Passam mal quando alguém se dá bem. A própria vida incumbe-se de lhes ensinar, com amargos remédios, outros mecanismos de sobrevivência. Estas pessoas rudes precisam de mais tempo de maturação para se observarem internamente. Dificilmente elas motivam a si mesmas. Se existir motivações, elas provavelmente veem de maneira externa (algo relacionado a dinheiro, encontrar uma celebridade, ou participar de uma entrevista em um canal de TV, assistir um espetáculo esportivo de seu time, ou ainda, ganhar algo inesperado). Mesmo assim, não existe certeza se elas conseguirão grandes realizações no longo prazo. São turronas. Dificilmente aceitam sugestões. Acreditam que sabem tudo. A teimosia crônica tende a prolongar o período de sofrimento. Falta-lhes refinamento para viver em sociedade. São os tradicionais “eu nasci assim, eu cresci assim, vou ser sempre assim...”. É duvidoso acreditar se uma existência inteira será suficiente para mudar seu perfil. Pessoas assim são difíceis de manterem-se motivadas. Tem humores inconstantes e não medem esforços para entrarem em desentendimentos com alguém.

Pessoas Delirantes

Vivem de ilusões e seus sonhos de grandeza. Elas têm uma visão distorcida da realidade. Acreditam em tudo que veem e tem senso crítico distorcido. Sua vida gira em torno de festas,

bebidas, sexualidade, e da imagem que tentam passar ao mundo. São aquelas que vivem os personagens da TV ou do cinema. Em sua mente vivem a realidade de alguém famoso. São inconsequentes e falam e fazem tudo que lhes vem à cabeça. Amanhã será outro dia. Acreditam que sempre ganham menos do que merecem. Sentem necessidade de dar opinião em tudo, mesmo tendo um conhecimento totalmente superficial. Sua vida é permeada por ilusões, necessidade de aceitação, *status* e reconhecimento. Não param em nenhum trabalho e muito menos concluem o que começam. Da mesma forma que se motivam para começar algum projeto, param tudo quando caem no desânimo. Acreditam que têm um grande talento e que a qualquer momento podem ser descobertas ou algo milagroso vai revelar ao mundo a celebridade que é (em seus delírios!). Permanentemente vivem frustrados, inseguros, pois não possuem consistência para chegar a lugar algum ou lidar com seus próprios fantasmas internos. Pessoas assim têm total desconhecimento que podem encontrar uma imensidão de possibilidades dentro de si. Estão sintonizadas nas aparências.

Pessoas Céticas (descrentes)

Temos também aqueles que acreditam que a vida sempre lhes foi mal-agradecida. Não acreditam nas pessoas e em mais nada. Só acreditam no que veem e está ao seu alcance. São as tradicionais moscas mortas. Vivem em total estado de apatia. Nada as motiva ou as comove. Não se enaltecem com nada e muito menos se movem. Num primeiro momento aparentam ser insensíveis, mas é visível que possuem alguns botões

internos que nunca foram apertados. São presas aos seus dogmas. No fundo acham que foram os escolhidos para realizar algo que nem eles mesmos sabem o que é. Apresentam seus sentimentos basicamente esmaecidos. Adquiriram um passaporte neste mundo para apenas “contemplar a vida” e criticar tudo e todos. Participar está fora de questão.

Pessoas Acomodadas

Estas pessoas dificilmente tentam mecanismos para trabalhar sua evolução e autoestímulo. Realizam pouco. Preferem um programa de TV e um sofá. Com expressão sempre desconfiada e cabisbaixa, aparentam ter perdido a paixão e energia por tudo e por todos, em algum lugar de sua própria história. Não demonstram nenhum entusiasmo (nem interno, nem externo). Mas tem um detalhe importante: estas pessoas aprenderam a pensar nos problemas. Elas digladiam-se com suas ideias emaranhadas, sempre sem solução final. Só não encontram saídas palpáveis. Para estas pessoas é necessário primeiramente um tratamento terapêutico, visando melhorar sua convivência e equilíbrio com o meio em que vivem e o quanto têm possibilidades de realizar. Vencida esta etapa, devem começar a desenvolver seu conhecimento interior praticando suas sensações. Se algo lhes altera o humor, geralmente não sabem como reverter tal situação. Para elas, a sugestão primeira é a mudança de conduta, em outras palavras, como agir e reagir participando das situações e com as pessoas. Em seguida, começar a alinhar seus pensamentos para mudanças de atitudes mais salutares. Exercícios que promovam

a criatividade. Livros que os direcionem para inteligência social são bem favoráveis. A boa notícia é que existem mecanismos para mudar seus estados de espírito. Resta saber e querer acessá-los. O homem procura por tantos conhecimentos, mas sabe tão pouco sobre si mesmo. Pense nestas pessoas como necessitando de uma “chave de reversão” adequada. Encontram-se acuada em seu próprio mundo e não sabem como reverter. A pergunta é: como mudar um perfil de quem desconfia de tudo e mantém-se inerte diante de tudo?

Desde pequenos, aprendemos a ir para a escola e aprender, certo?

Ocorre que a escola ensina a educação.

A autoeducação é a lição de casa que muitas vezes nós não fazíamos. É a pesquisa que tínhamos horror em fazer. É o ler os livros sem ninguém mandar, mas sim porque temos prazer em angariar conhecimento para a vida e nos deslumbrar com nosso imaginário.

Praticar *autoeducação* é a saída. Esta é a chave para ampliar sobremaneira a inteligência. Mas a autoeducação depende única e exclusivamente da pessoa. Ninguém mais. Ela mesma terá que descobrir em seu interior o que faz avivar sua paixão pela vida e pedir mais informação para seu cérebro. Com esta chave, acessará as condições para perceber que não basta ser uma cabeça pensante sem ação. É preciso praticar e usar a criatividade. Grandes ideias surgem ao vento. Da mesma forma que chegam, voam também com o vento. Poucos são aqueles que anotam para começar a desenvolvê-las e colocá-las em prática no momento oportuno.

É o mesmo que ter uma Ferrari na garagem e não ter combustível. De que adianta? Estas pessoas precisam acreditar que podem ir além, mas para isso necessitam provar para elas mesmas que podem vencer a apatia, a preguiça, a ilusão, a crença, os vícios, as amarguras e o pensamento preguiçoso. E desta forma, procurar entender quais são seus dons, possibilidades de melhorias e “as melhores coisas no mundo” no seu entender.

PESSOAS
ENTUSIASMO ADORMECIDO
PERCEPÇÃO DE SEU PERFIL
TRABALHAR A FLEXIBILIDADE
COMO AGIR E REAGIR DIANTE DE TUDO
CONHECER-SE MELHOR
DESCOBRIR “AS MELHORES COISAS DO MUNDO”
ENCONTRAR “CHAVES” DE REVERSÃO
PRATICAR O ENTUSIASMO CONSCIENTE
ADMINISTRAR SEU PENSAMENTO
VIVER MELHOR COM SUA MENTE

Vamos fazer uma reviravolta para que você seja uma pessoa melhor a cada dia e esteja consciente de que pode alcançar muitas vezes a felicidade.

A FALSA IDEIA DE ADITIVAR TUDO QUE FAZ

Lembro-me que, por volta do início dos anos 70, todos no

bairro em que eu morava se conheciam. Nossa turma que se encontrava todos os finais de semana nos bailinhos em casa de família, gostava de usufruir das sensações sem alucinações. O máximo que tomavam era uma *cuba-libre* (rum com refrigerante a base de noz-de-cola). Nada excepcional. Dançávamos muito, umas seis horas, pelo menos. Todos se divertiam e iam para suas casas a uma ou duas da manhã. Não exigíamos tanto do corpo, virando as noites para chegar exaustos no dia seguinte (o cansaço da madrugada costuma ser implacável no dia seguinte). Pessoas se conheciam, começavam namoros, pares se formavam e a grande maioria sonhava com o baile da semana seguinte. Tudo era muito saudável. Raramente acontecia uma briga. Os que provocavam problemas, geralmente não eram bem-vindos nos bailes seguintes. Não havia drogas sintéticas. Aqueles que manuseavam algum tipo de fumo em especial eram visados. No bairro todo, existia apenas um grupo de cinco ou seis pessoas, maiores de idade, e que viviam isolados de todos. Não se misturavam com ninguém. Eram viciados e se encontravam para se drogar numa esquina específica durante as noites, porque era levemente escura, não tinha movimento e poucos carros circulavam. Todos sabiam quem fazia parte daquele grupo e mantinham distância. Ninguém os cumprimentava. Viviam num universo à parte.

Não precisamos ir muito longe para perceber que a vida presente mudou significativamente nos últimos 50 anos e grande parte dos jovens está viciada em drogas lícitas e ilícitas. A grande maioria sabe que causam danos irreversíveis ao funcionamento normal do corpo. Mesmo assim, permanecem

no vício. Atualmente, uma quantidade significativa de pessoas, jovens e adultos, é dependente também de anestésicos emocionais (antidepressivos, tranquilizantes, ansiolíticos, etc.) e fazem uso regular deles. Uns porque não conseguem dormir sem um comprimido que os tire de órbita, outros porque lhes falta paixão pela vida, outros ainda, porque são extremamente agitados e mal conseguem viver consigo mesmo. Tem aqueles ainda, que fazem uso por falta de um rumo pessoal, pois não conseguem superar seus próprios problemas, mas todos, de alguma forma, tornam seus organismos debilitados homeopaticamente. A verdade é que muita gente vive em função de comprimidos que prejudicam a saúde e destrói seu mecanismo emocional, exatamente o seu centro nervoso que possibilita se relacionar bem consigo e com as pessoas socialmente. O resultado de tudo isso, são pessoas isoladas vivendo na escuridão em seu próprio mundo.

Vivemos um culto à liberdade de experimentar substâncias que mascaram a realidade.

Festas são embaladas por muitas bebidas, tabaco, pílulas sintéticas e misturas dos mais variados tipos, com o intuito de aditivar ou “turbinar” as sensações, sem pensar que corroem todos internamente, provocando arrependimentos em poucas horas.

Uma bebida leve até pode ser tolerada, afinal ficar mais suave significa aliviar um pouco a tensão corriqueira. Nada mais do que sentir-se em *frequência modulada*. Não condeno quem gosta de tomar um *drink* ou outro. Uma cerveja num dia de calor, até os egípcios antigos sabiam que tinha uma sensação especial.

Infelizmente, os exageros são o *motor de arranque* da atualidade. Eles quebram barreiras e corrompem o ser humano. Principalmente nos eventos em que todos querem se sentir atrativos e soltos para arriscar todo tipo de liberdade.

Por experiência própria, a melhor forma de aproveitar algo com prazer genuíno é estar sóbrio. E você pode dizer: “Mas todos estão indo no sentido contrário! Por que só eu tenho que ser diferente?”. Pare e pense: você não é “todos” e sim, alguém especial. O embalo que todos entram não é o caminho mais saudável, em nenhum aspecto, mesmo porque nem eles sentem verdadeiramente o que estão passando quando estão sob efeito de algo suplementar. A partir do momento que é necessário um aditivo para você exaltar suas emoções, passa a ser discutível seu conceito de diversão.

Sabemos que a “felicidade fabricada” não é sinônimo de felicidade, mas sim fuga.

Não estou aqui dizendo que o que você faz não é certo ou errado. Eu mesmo tive meus exageros em alguns momentos de minha vida. Todos têm. Felizmente, nunca quis experimentar nada que desconhecesse os efeitos. As poucas vezes que bebi muito além da conta, me arrependi muito algumas horas depois, mas à medida que me dava mal, não repetia para ver se seria diferente na vez seguinte. Percebia que o resultado era sempre o mesmo. Posso garantir que ao vivenciar “as melhores coisas do mundo”, aquelas que me deram real prazer e me fizeram sentir feliz tantas vezes, eu estava realmente sóbrio.

O ciclo recorrente de experiências que envolvem algum exagero com a tolerância do seu corpo é bem nítido:

EQUILÍBRIO – ABUSO – EUFORIA – DESLIGAMENTO **– RESSACA – DEPRESSÃO**

E isso sempre se repete de forma idêntica. Nunca muda.

Convenhamos, não é a melhor maneira de se aproveitar as coisas boas da vida.

Capítulo 5

REVERTENDO HUMORES E OBSERVANDO O QUE TE FAZ BEM

Humores são provocados e devem ser praticados, principalmente os bons. À medida que nos habituamos a levar a vida com mais satisfação e prazer, sentiremos a necessidade de tornar mais inteligentes os nossos humores. Isto é, torná-los leves e nos deixarmos encantar por muitas coisas que antes víamos sem o menor tempero. Nem todos entendem como é fundamental construir uma genialidade de humores. Alguns se perdem no caminho e confundem humores inteligentes com humores ácidos ou agressivos. Bons humores aproximam as pessoas. Eles agregam-se à nossa personalidade e dificilmente alguém nos inverte, tirando este brilho interior.

Qual é a eficiência de sua **alegria**? Ela é acessada imediatamente ou necessita ser empurrada na ladeira para despertar? A verdade é que nossa alegria toma a forma que acostumamos lhe impor: se seu sorriso foi habituado a ter um padrão natural e vir à tona instintivamente, ele trafega livremente em seu aparelho emocional, transformando seus momentos mais simples em vivências extraordinárias. Estas são facilmente acessáveis e nos fazem sentir amor pela vida. Se por outro lado ele acontecer poucas vezes ao dia, necessitar de esforço extra e mesmo assim sair um *sorriso amarelo* e sem vontade, é provável que sua tensão, alimentada pelo cotidiano

oprimido esteja sugando sua paixão em perceber as coisas boas e invariavelmente simples que passam a sua frente. Um caso extremo: se seu sorriso não é acessado porque na sua concepção, nada tem brilho favorável, inegavelmente vale a pena tomar a decisão de fazer terapia.

A simpatia é um sentimento de afinidade que favorece uma atração mútua e espontânea.

É importante saber que simpatia é uma disposição em ser solidário, com empenho e carinho, sem esperar retribuição. Trata-se de uma prática que transforma a pessoa que a aplica ao mesmo tempo em que desperta a admiração e o respeito de quem contempla. Em poucas palavras, pessoas simpáticas normalmente são educadas e apresentam mais naturalidade nas suas ações, procuram tratar bem todos que estão à sua volta. Respeitam a si e a todos. Transpiram uma emoção diferente. Possuem estados de humor que contagiam os demais. São dotados de muita competência social e por todo este conjunto tornam-se queridas.

Não dá para dizer para alguém para ser simpático. Trata-se de uma opção pessoal. A própria pessoa tem que se imbuir da sensação de querer abraçar este comportamento com sinceridade. Uma vez determinada em se tornar uma pessoa cativante, muitas melhorias acontecem neste remontar de quebra-cabeças. O mundo se abre para pessoas fascinantes.

Em cursos que ministrei, tive oportunidade de conhecer alguns casos de pessoas que conseguiram mudar o seu perfil. Inicialmente, elas se mostravam pessoas totalmente antipáticas e arrogantes. Sempre que falavam algo, existia um tom

agressivo nas palavras e na forma de se dirigir aos demais. Contestavam tudo à sua volta e durante anos foram assim. O mundo deveria se adaptar ao que elas achavam que era correto. Ao final das palestras e após alguns ajustes, elas decidiram que deveriam promover algumas mudanças internas. Isso, por si só, mudou todo o panorama.

Estas mudanças foram extremamente positivas. Em poucos meses se tornaram pessoas mais amáveis e compreensivas, conseguindo conquistar a simpatia de muitos ao seu redor. A diferença foi sentida e os resultados se faziam notar em seus círculos de amizade. Agora elas sorriam. Tornaram-se mais flexíveis. Um fator interessante é que elas mesmas perceberam que a mudança de atitude abriu muitas portas e ajudou melhorar seus relacionamentos. Ficaram felizes por isso. Note-se que para muitas pessoas, é necessário perceber o quanto a antipatia torna a vida difícil. Quando mudam a chave, outra realidade se descortina.

Algumas decisões que tomamos na vida têm efeito multiplicador por muitos anos. Esta decisão, por si só poderá abrir horizontes e ampliar sobremaneira sua conduta no quesito estabilidade, mudando muitas atitudes para melhor. Sozinhos, muitas vezes, não percebemos coisas pequenas que estão bem diante de nós. É preciso um olhar de alguém de fora para nos atentarmos. Nada melhor do que alguém especializado para nos orientar como revolver internamente os sentimentos que estão encaixados em nossa mente para retomar o rumo da satisfação.

Pare para pensar e reflita que nota daria de zero a 10, para a sua forma de “divertir-se”?

Notas entre 9 e 10 significam que você se diverte com tudo, não importa o momento. Entre 7 e 8, falta segurança e entrega; Abaixo destes níveis significa que a vida está passando e você não está vivendo.

Reverter humores indesejados é mais simples do que parece. A boa notícia é que maus humores podem ser dissipados. Como se fossem varridos de sua mente. Isso mesmo: temos condições de extinguir sensações de melancolia que nos oprimem e nos colocam em posição de desvantagem. Quem em sã consciência aprecia ficar ao lado de alguém que vive melancólico e amuado? Ou também, pessoas que já acordam cedo distribuindo grosserias em quem lhes cruze o caminho. Outras que, sem motivo algum abrem os olhos com raiva do mundo e aparentam odiar tudo o que se mexer a sua frente? Se pensarmos friamente, não nascemos assim. Nossas experiências de vida, boas ou más, nos tornaram as pessoas que somos hoje. Pode ser que tenhamos crescido desordenados por relegarmos algumas correções que deveriam ter sido feitas no meio do percurso. Temos propensão a nos induzirmos conforme acordamos diariamente. Podemos nos induzir a ficar bem, onde nada varre nosso bom humor, ou contrariamente, abraçarmos a contrariedade logo cedo sem pensar o que está a nossa frente. Pense por um minuto que também podemos criar eficiência em nossa alegria. Basta tomarmos a decisão de querer.

Há muitos anos percebo que temos uma capacidade infinita de “reversão” das emoções. A dinâmica é simples: se podemos ficar tristes em minutos com as informações que nosso cérebro processa e fornece para nosso organismo, podemos também

fazer o processo inverso, isto é, restabelecer nossa energia, ampliando com um pouco de coragem e determinação, a centelha de motivação que ainda nos resta. Todos nós temos muitas “brasas” para colocar o fogo na fornalha. Por mais tristes que possamos estar, sempre sobra algo bom em nosso subconsciente. Fruto de algum momento agradável, experiências fortes e compensadoras do passado ou um sorriso afetuoso esmaecido em nossos arquivos mentais. Lembranças boas foram vividas em nossa história e são fáceis de serem reconstruídas no seu imaginário. Reavivá-las é mais simples do que parece.

Se observarmos bem, conhecemos gente com os mais variados estados de ânimo. O que funciona para sensibilizar alguns com rapidez, para outros requer um pouco mais de empenho.

A automotivação é a maneira de criar estímulos internos em si próprio. A pessoa se antecipa aos impulsos externos e toma a iniciativa de motivar-se. Depende muito do desenvolvimento pessoal de cada um, por este motivo difere de pessoa para pessoa.

Não existe uma fórmula pronta para seres humanos, pois não são iguais entre si. Mas podemos dinamizar o entendimento dos ânimos com uma pequena classificação. Imagine três pessoas:

1. A primeira tem facilidade em assimilar um novo padrão e reverter qualquer sensação sem maiores problemas. Aprende de imediato;
2. A segunda pessoa possui um pouco de comodismo, tem dificuldades em lidar com a inércia; tudo parece confortável

até chegar a um limite extremo; geralmente está adequada a uma zona de conforto que a impede de acessar com tanta facilidade seus mecanismos, mas se tiver vontade suficiente e for bem orientada neste treino, conseguirá resultados positivos. Tudo depende da sua tomada de decisão em mudar;

3. Já a terceira, possui diversas travas emocionais e apresenta resistências enraizadas. Neste caso, é preciso resolver conflitos internos, quebrar paradigmas e as orientações de um psicólogo serão extremamente favoráveis. Não quer dizer que não conseguirá. Uma calha necessita tirar as folhagens que impedem a passagem da água para poder escoar adequadamente. As orientações são exatamente a limpeza desta calha.

Vale lembrar que existem pessoas que transpiram vida e boas energias. Não estão sorrindo o tempo todo, mas em um leve sorriso denotam a paz que têm em seu interior. Sentimos sua fluidez apenas em estar perto. É como se respirassem um ar diferente do que todos nós estamos acostumados. Dificilmente se veem entediadas. Encaram tudo com naturalidade e transbordam confiança. São pessoas magnânimas. Têm um carisma difícil de descrever. Estão tão expostas as instabilidades quanto qualquer um de nós, mas aparentam uma leveza espiritual inconfundível. Que habilidades estas pessoas desenvolveram para chegar a esta condição ideal de tranquilidade, estabilidade e harmonia? Estes seres aprenderam a lidar logo cedo com seu entusiasmo, habituando-se a não exigir de si tanto esforço para viver. Desenvolveram reflexões

diferenciadas que merecem estudos. Nada representa peso excessivo. Para elas, tudo parece uma agradável diversão. Tudo indica que elas não supervalorizam sensações negativas a ponto de estremecerem seu equilíbrio emocional.

REVERTENDO ESTADOS DE ÂNIMO

Músicas têm o poder de nos fazer mudar as frequências emocionais. Repare nas mudanças internas depois de ouvir uma música bonita e que você aprecia. Após ouvi-la sentimos uma alteração que nos faz esquecer o estado de ânimo apreensivo de alguns minutos atrás. Nossos neurônios se excitam e nos traduzem um novo momento.

A música é um componente fundamental nos nossos humores. Se assim não o fosse, Hollywood não daria tanta importância às trilhas sonoras dos filmes. Sim, belas canções fazem-nos reverter sintomas inadequados. Alternam nosso fluxo de energia. Pulsam internamente não apenas pelo ritmo, mas principalmente pela consonância das notas tocadas nos trechos melódicos. E isso nos propicia momentos de intenso prazer.

Existe uma frase que diz: “uma imagem vale mais do que mil palavras”. Podemos ampliá-la para: “acrescente uma trilha sonora e multiplicaremos para 10.000”.

Qualquer cena em um filme romântico, entoada por uma bela canção, ampliará nossa comoção diante da tela. Portanto, a música é um instrumento de reversão em potencial para qualquer um de nós. Quer alterar seu humor para melhor? Ouça uma música que lhe agrade e se entregue a ela.

Um exemplo prático para todos exercitarem: perceba em você mesmo, quando se encontra em estado de melancolia ou contrariedade, quanto tempo normalmente leva para reverter a situação e passar para um estágio mais positivo? Se a resposta for horas, está no momento de começar a estudar maneiras de tornar seu cérebro mais eficaz na condução de seus objetivos nas relações de prazer e dor. Situações que nos afligem ou tiram nosso sossego devem ter prazo curto para ser extirpadas da nossa mente. Ruminar problemas atrasa seu positivismo e pode torná-lo, desnecessariamente, alguém amargo.

Pense por um instante em três situações que ampliam seu sorriso ao acordar.

Estes tópicos vieram imediatamente à sua mente ou não conseguiu localizá-los facilmente? Quais são suas fontes de prazer? Que tal pensar em sofisticá-las? Não é necessário ter uma fortuna para isso. É uma questão de referencial. Questão de revolver seus valores internos. Quem sabe mudar a fórmula de tudo o que habita seu interior e construir uma nova receita?

***Coloque num papel o que realmente te motiva na vida.
Enumere 10 motivações.***

É importante manter estas motivações em lugar visível e com acesso permanente. Isso irá avivar futuras decisões. Não basta escrevermos. É necessário enxergar os objetivos. Sem foco, tudo fica sem rumo e sem bússola. Os anos passam e não realizamos.

Alguns hábitos peculiares sedimentam e estancam nossa mobilidade. Convivemos com eles, mesmo que estejam em desalinho com nossas convicções. Aqueles hábitos que se tornam rotinas negativas (aquelas que fazemos sem vontade) têm esta tendência. Em pouco tempo enferrujam nossa tomada de decisões. Acreditamos que tudo está bem e na realidade não está. Tudo que leva a um processo de acomodação mantém um padrão que se torna ultrapassado em pouco tempo. O ser humano é dinâmico. Precisa se ajustar sempre. Calibrar pontos necessários. Todos os dias para ser mais exato. Como uma máquina que se faz uso durante muitas horas diárias e que necessita de peças mais eficazes de reposição.

Precisamos nos sentir satisfeitos com o que fazemos, não apenas pensar no retorno financeiro. Descobrir o que realmente gostamos não é tarefa fácil. Quando encontramos, devemos abraçar com veemência. Poucas pessoas atualmente trabalham com algo que lhes traga realização. A falta de adaptação traz resultados emocionais catastróficos a longo prazo. Criamos um sentimento de inadequação. Parece que nada se ajusta. Tendemos a nos tornar inflexíveis e achar que tudo está perdido, apenas pelo fato de o céu estar nublado. Rotinas negativas geram inatividade. Quem é inativo fatalmente tem o hábito de adiar. A inércia e a atitude protelatória prejudicam sua força de vontade. O comodismo é sempre prejudicial. Ações importantes são sempre imediatas. Estão sempre em cima do prazo. Logo, assumo seu entusiasmo e tome a atitude necessária antes de desanimar.

Por que sempre pensamos no pior diante de algum problema

que temos que resolver?

Ponderamos anteriormente que não é conveniente antecipar más notícias. Se elas tiverem que chegar não nos restará alternativas senão resolve-las. Encontrar novas equações com novas variáveis. Em outras palavras, encontrar novas saídas. Se mesmo assim, parecer insolúvel é importante evitar o pânico. Pensar com intensidade, sem esmorecer é a solução. Se as resoluções não saem como desejamos não é por isso que devemos achar que o Sol deixará de brilhar no dia seguinte. Extremismos são armadilhas. A solução pode estar em outro veio. Nosso momento presente requer *reinvenção permanente*. Portanto, é uma condição de adaptação a nova realidade. Não é uma alternativa. Trata-se de uma necessidade.

Sabendo que a vida é feita de escolhas e que estas escolhas definem os próximos anos, é fundamental *sofisticar* nossas escolhas. O que valia há seis meses, já não vale mais para o presente. Talvez nossas hipóteses tenham se transformado em fósseis, afinal tudo o que temos contato nos dias atuais desatualiza-se com uma rapidez alarmante.

Ao mesmo instante em que o momento atual da história do mundo é completamente imprevisível, temos que nos ater a manutenção do equilíbrio emocional, não ao desespero diante de fatos que nos causem comoção. Diante da impossibilidade em ter que reagir seria injusto nos angustiar-mos antecipadamente e deixarmos de confiar em nossas habilidades.

Grandes problemas são solucionados por partes. Funcionam como visitas ao dentista: um pouco de cada vez para resolver cada etapa e deixar tudo arrumado. Querer fazer tudo de uma só

vez gera estresse e traumatiza o paciente.

Se não resolvermos, o problema continuará a nos afligir e nos desmotivar. Se algo deve ser sanado, devemos encarar e finalizar. O único caminho para amenizar o sofrimento de algo que nos aflige é solucionar.

Pessoas diante das mais simples causas apelam para ansiolíticos na esperança de liquidar instantaneamente suas dores. O problema permanece esperando solução. É injusto com nós mesmos procurarmos dar um tempo e buscar nos tranquilizantes uma rota de fuga.

Pense por um instante, que nem tudo se resolve milagrosamente através de remédios. Geralmente, remédios podem ajustar por um lado e desajustar por outro. Logo, devem ser a última opção e sempre com acompanhamento médico. Precisamos ter em mente que alguns problemas internos podem ser sanados com um pouco mais de autoconhecimento, ou seja, algumas reflexões básicas que vão alterar o mecanismo de nossa conduta de pensamento.

Um pensamento em pane na sua estrutura pode torná-lo uma pessoa indócil e difícil. E o mundo geralmente, *torna tudo difícil para pessoas difíceis*. As situações têm um *timing* para serem resolvidas. Uma vez perdido este ritmo é provável que toda a máquina possa se corromper. Aqui falamos da sua adaptabilidade, rapidez de raciocínio, presença de espírito, agilidade, praticidade, pontualidade e segurança na tomada de decisões. Somos aquilo que pensamos e *como* pensamos. As palavras são estruturas do nosso pensamento. Seus significados estão dentro de cada pessoa. E estes significados carregam

emoções. Portanto, comunicação é a chave da maioria dos problemas. Devemos nos tornar mestres na forma de traduzir adequadamente aquilo que queremos informar não exagerando no peso que damos as emoções diante das situações. É importante termos intimidade com as palavras e como elas devem ser objetivas, sensatas, positivas, poéticas, sonhadoras quando necessárias. Quanto melhor estiverem definidos e acessíveis estes aspectos, mais fácil será sua comunicação com o mundo. Os significados das coisas estão nas palavras. Aprimorando nossa semântica (significação das palavras e suas mudanças de sentido). Se atribuírmos o valor adequado às emoções, dificilmente criaremos excesso de tensão para nós e aqueles que estão à nossa volta.

Pessoas seguras em suas palavras geralmente são motivadas. Elas não trabalham apenas com a frieza em suas relações e resoluções. Estão imbuídas de ardor, êxtase e vontade. As palavras alimentam, alicerçam, aproximam e resolvem nossos problemas. Saber definir as palavras certas em cada ocasião é a solução. Aqueles com vocabulário reduzido ou sem coerência de ideias objetivas terão cada vez mais dificuldades em gerir seus humores diários. A resposta está internamente na sua reconstrução emocional, através de leituras que facilitem esta reedificação.

O hábito de manter-se entusiasmado numa frequência de equilíbrio não determina que você se torne alguém com uma personalidade ao melhor estilo “Poliana”. Todos nós precisamos dos dois lados: “yin e yang”, “alegre e triste”, “forte e fraco”, “otimista e realista”. O que é determinante nas emoções

salutares é perceber o quanto tempo levamos para reverter as funções mais desagradáveis e que roubam nossa energia. São energias negativas que permanecem presentes, independente de nossa vontade. Instantaneamente ficamos tristes. Elas não nos permitem regressar ao estado de normalidade para a convivência sadia. Consequentemente nos causam alterações indesejadas de humor e melancolia. O resultado pode ir do desgaste emocional à incoerência de ideias.

Manter pensamentos negativos é um hábito. Procure observar quantas vezes você utiliza-se deste atributo em um dia. Depende de nossa escolha buscar alegrias que nos levem à diversão, satisfação com aquilo que fazemos e realização com o que finalizamos. Ater-nos a valores pessimistas deve ser *eliminado do cardápio*.

Se para você está além do limite tal situação, procure “reverter”. É um exercício de força do pensamento. Agora claro, procurando encontrar os aspectos positivos.

Capítulo 6

AJUSTE SUA VONTADE E SORRIA COM SEUS OLHOS

Quando você tem entusiasmo seus olhos sorriem. Experimente sorrir com os olhos diante do espelho. Concentre-se e aguarde a diferença. Os supercílios se adaptam. O olhar fica mais objetivo e a retina mais irrigada. Isto por si só favorece um brilho excedente.

Diante de um novo amor, que acreditamos verdadeiro, isso acontece involuntariamente, pois algumas mudanças se processam dentro de nós. A principal delas é perceptível no olhar. Os olhos não escondem a realidade do que sentimos. Eles são verdadeiros. Quando vacilam na objetividade, é provável que algo se encontre em discordância com a sinceridade. Ao nos entregarmos aos privilégios do amor, nossos olhos brilham porque são irrigados de maneira diferenciada. Mais uma vez o entusiasmo se faz presente, de forma fascinante.

Por um período curto de tempo nos sentimos em berço esplêndido. Passados os momentos iniciais de reconhecimento do casal a ligação tende a sofrer com pequenos desentendimentos e dissonâncias. Com o passar do tempo este brilho inicial tende a se esvaír. Não por vontade própria. Geralmente pelas incoerências e dissabores dos dias e meses seguintes. Se o casal não tem estrutura para tolerâncias diárias, reinvenções pessoais, coerência semântica (sentido das

palavras) e respeito mútuo, fatalmente este relacionamento tende a se encontrar com questões que colocarão em cheque a sua estabilidade.

Muitos apresentam a tendência de acreditar que a relação não é mais a mesma e que perdeu seu encanto. Seria ingenuidade pensarmos que todo fascínio inicial duraria por longa data. Relações transmutam-se e são feitas de ajustes periódicos. Novas fases e novas descobertas. Viver num mundo de sonhos é iludir-se e não querer perceber a realidade. Relacionamentos não é lua-de-mel eterna. Eles são principalmente, alicerçados em detalhes. A falta de atenção distancia. Descuidos e desafetos por sua vez geram mágoas desnecessárias. Passada a euforia inicial, a flexibilidade de ambos fala mais alto. É um exercício de convivência harmoniosa que sugere muitos diálogos.

De qualquer forma, o entusiasmo deve ser mantido e reavivado ao nascer de cada manhã. Mais do que uma simples atitude, este é um exercício de entrega e crença na relação. Trata-se de ambos desejarem e acreditarem que a união perdure e que tudo aquilo que traduziu o brilho nos olhos em tempos anteriores, permaneça presente e ascendente. Ambos têm seus *palitos de fósforos* para avivarem as chamas a cada dia. É um exercício de reconquista. Se assim não acontecer, os dias de alegria estarão fadados ao desgaste.

Tendemos a perder o entusiasmo rapidamente em relações que não falam a mesma língua. Os dissabores e desentendimentos diários no trabalho e nas atividades fora do ambiente familiar tendem a se misturar com as opiniões, as relações financeiras e a administração harmoniosa do lar.

Voltamos, portanto, a questão da rotina negativa exercida externamente que agora influi na motivação interna do casal no lar. Seja qual for a hipótese, o entusiasmo deve ser mantido aliado ao bom humor, a calma e a paciência, e é ele que pode nortear soluções antes que as discussões se tornem mais acaloradas e incômodas.

Mais uma vez, promover os ajustes diários é a saída para manter o equilíbrio e atualizar as realidades. Não se trata de “discutir a relação”, locução esta tão desgastada e banalizada. Em poucas palavras, fazer uma atualização dos entendimentos para criar novas perspectivas. Recriar-se exige sempre renovação. A mente, por mais rica que seja também precisa atualizar-se.

Relacionamentos podem entrar em ponto de equilíbrio, mas precisam de ajustes diários. Estes ajustes devem ser objetivos e amorosos, amigáveis e sem tom de discussão, palavras leves evitando ironias e grosserias. Dirigir-se a quem se ama é tão simples; não existe necessidade de transformar relações conjugais em megaeventos políticos ou competições de quem toma a decisão. Ambos devem ceder, quando necessário. Fazer acordos de bom senso é uma arte, também na vida amorosa.

Capítulo 7

AUTOCOMISERAÇÃO É UMA ARMADILHA

Por vezes nos pegamos puxando nosso próprio tapete.

Existem pessoas que, por terem excesso de imaginação, costumam fantasiar excessivamente com as situações, prejudicando sua autoconfiança. Para ilustrar, costumo contar uma história que chamo de “O Homem do macaco”. É algo mais ou menos assim:

Um sujeito estava há horas dirigindo por uma estrada asfaltada e deserta. Num determinado momento, percebe que seu pneu traseiro furou. Para o carro, abre o porta-malas e descobre que não tem macaco para trocar o estepe. Sentado há uma hora, percebe que não passa ninguém. Resolve fechar o carro e ir andando pela estrada até uma casinha que ele vê bem longe, que fica no alto de um morro.

No caminho ele pensa: “vou chegar lá e pedir o macaco para o dono daquela casa, ele com certeza irá me emprestar. Troco o pneu, dirijo até aqui e devolvo o macaco.”

Alguns passos adiante ele volta a pensar: “mas se ele não quiser me emprestar o macaco? Bom, neste caso eu deixo algum dinheiro ou meu próprio relógio em garantia e tudo se resolve.”

Mais alguns passos e ele mais uma vez elucubra: “se ele achar que sou um ladrão, não irá me emprestar o macaco e pode me receber a tiros. Tá na cara que eu não sou um bandido, só de olhar para mim ele irá perceber”

Quase chegando e cheio de pensamentos atordoantes que ele próprio se impôs durante o caminho, foi ficando enfurecido.

Chegou, tocou a campainha da casa e, vermelho de raiva, esperou que o atendessem. Uma senhora de idade, baixinha e sorridente abriu a porta, e ele, mais do que depressa, antes de qualquer palavra, gritou para ela com o dedo em riste: “a senhora pega o seu macaco e vá para os quintos dos infernos!”.

Virou as costas, e foi embora.

Isso mesmo. Começamos a remoer problemas que ainda não resolvemos. Aquelas trivialidades pendentes, mas que acreditamos que podem virar um turbilhão e nos prejudicar. Ampliamos estes problemas como se fossem monstros. Aparecem as cenas horríveis e impossíveis de acontecer em nossas cabeças e entramos em colapso. A ansiedade aflora. Ficamos tensos e o problema inicial que era simples, toma vulto. Inicia-se um processo de sentirmos compaixão de nós mesmos. Arrependimentos vêm à tona. Vale uma dica: 95% do que pensamos e criamos de possibilidades, nunca irá acontecer. Portanto, é justo acreditarmos que devemos ficar nos martirizando com tanta coisa que ainda nem sequer aconteceu?

Tudo parece perdido e sem solução. Estamos enfim, mergulhados em dores, muitas delas fictícias.

Na realidade nossa mente pode ser criativa para nos proporcionar coisas boas e também nos inflar com realidades absurdas. Ela pode nos acalmar ou nos deixar em pânico. Pode nos fazer sentir heróis e ao mesmo tempo o pior dos miseráveis, sem esperanças. Poderosos ou vítimas de nosso próprio caminho. Depende de nossas escolhas.

Tendemos a achar que estamos sozinhos. Não temos a quem recorrer. O tempo está se fechando. Só tendemos a prenunciar nuvens negras. Se acordarmos de madrugada preocupados (que é um dos sintomas de quem sofre de estresse) então, perdemos o sono definitivamente naquela noite, porque os fantasmas parecerão ainda maiores. Remoer mágoas, as últimas decepções, o sentimento de injustiça consigo próprio, tudo isso é uma tortura desnecessária. É a pior hora para fazer um julgamento com um tribunal mental. Todos querem nos cobrar, nos prejudicar, não conseguiremos vencer. Tudo nos parece sem solução. A sensação é de que todos estão jogando contra sua pessoa, ninguém é confiável, o mundo vai desabar. Chegamos ao fundo do poço. E por aí vai. Ficamos à beira do caos. Se estas noites se prolongarem por dias, além do cansaço iminente, nossa aparência irá denunciar a falta das horas de sono, denotando que estamos abatidos e desanimados.

Temos que ter em mente que na madrugada não se resolve nada. É hora de deitar e dormir. Descansar. Lembrar sempre que passamos 1/3 da nossa vida na cama. O dia já acabou. A função é recuperar a energia ao repousar. Então façamos isso adequadamente sem estragar nossas sensações noturnas. Agitar nossos pensamentos, principalmente de forma negativa durante aqueles momentos que deveriam ser de descanso, fatalmente nos custará muito caro no dia seguinte.

Quem tem uma mente que destrói aos poucos suas próprias esperanças e projetos, não precisa de inimigos. Manter pensamentos perversos é inútil e pode arruinar nossa ação. Quando as coisas parecem de difícil solução tendemos a achar

que apenas nós estamos sob forte pressão e as demais pessoas vivem uma vida maravilhosa de sonhos. É uma ilusão. A grande maioria tem seus problemas e vive o cotidiano com suas dificuldades silenciosamente.

Não vemos as pessoas alardeando aos quatro ventos que estão endividadas, cheias de problemas, inseguras, perturbadas e muitas vezes, desesperadas. A grande maioria está.

Podemos observar um exemplo prático pela quantidade de pessoas dirigindo carros novos nas ruas. Temos a falsa sensação que todos estão bem, apenas pelo fato de estarem dentro de um veículo novo e bonito. Também temos a ligeira impressão que todos estão em melhor situação que nós mesmos. Se pararmos para pensar um instante, chegaremos à conclusão que a grande maioria está pagando seus veículos novos financiados. Geralmente em muitas parcelas. Provavelmente fizeram algum ou vários sacrifícios para comprar aquele carro melhor. Outros talvez estejam com suas prestações atrasadas e devendo para algum banco. Sabe-se lá, quantos deles mal têm o valor para completar um tanque de combustível, pois estão comprometidos com pagamentos de outras dívidas. Ao observar o ir e vir no trânsito, nem imaginamos o que passa dentro da mente de cada uma destas pessoas.

É hora de mudar paradigmas e perceber que todos têm um quinhão de dificuldades nesta existência. Ninguém passa ileso. Se os problemas não estão afligindo em uma área, fatalmente estão assolando em outra. Ninguém está livre de aborrecimentos.

Portanto, se temos diversas situações que nos perturbam

pelos mais diferentes motivos é incoerente acreditar que somos os únicos penalizados. Assumir nossas dores mantendo o equilíbrio e lidar com maestria na tomada de decisões, certamente nos tornará mais fortes. Acreditar que não existem caminhos alternativos e desistir pode ser considerado autossabotagem. É a escolha do fracasso, ao invés do sucesso. É acreditar-se fraco sem tentar o suficiente para mudar o caminho e aproveitar os resultados bons que advém de atitudes firmes.

Das próximas vezes que se sentir acuado, evite tantas cobranças consigo mesmo. É um erro comum acreditarmos que o mundo todo vive bem e apenas nós somos os premiados às avessas para nos angustiar com sacrifícios infinitos. É importante que coloquemos os pés na realidade e não nos autopenalizemos. Compreender que tudo o que nos acontece está ligado às nossas escolhas fará com que tenhamos mais critério na hora de tomar decisões. É a soma das escolhas adequadas que muda os rumos da vida e garante mais sossego no futuro. Se o descontentamento chegou ao limite é sinal que é hora de mudar.

É preciso dominar o desejo de se fazer sentir mal. Você é o timoneiro do próprio destino, neste caso. “O socorro não virá”. Salve o seu navio. Não crie mais barreiras para si. As situações têm soluções. Basta acreditar que pode criar as fórmulas adequadas para tal e encontrar a mais viável. Se estas não estiverem de acordo, corrija durante o processo. Pense em alternativas e conclusões. E o principal, comece a agir.

A última coisa de que precisamos é sentir dó de nós mesmos. Trata-se de um ato de covardia. Devemos nos conformar em

sentir esta dor? Alimentar devaneios maléficos que provavelmente não irão acontecer? Dar-nos por vencidos? Desistir antes de competir? Prever sempre o pior? De qualquer forma, evite cair nesta armadilha. Excesso de autocrítica é extremamente prejudicial.

A verdade é que não devemos de deixar de nos ocupar com nossas dores, mas podemos atenuá-las para não nos causar tantos desafetos, dissabores e angústias.

Muitas destas situações são ocasionadas por nossa própria conduta de vida. Significa que devemos rever este padrão de seleção do lixo que estamos processando internamente. Venenos tóxicos apenas corroem nossa alma. Livremo-nos deles. Não somos “coitadinhos”. A solução é capacitar-nos e assumirmos a dianteira. Logo a hora é de criar desfechos.

“Antes de mais nada fica estabelecido que ninguém vai retirar meu humor.”

Fernando Sabino

Manter a iniciativa de reverter os desprazeres para algo passível de solução, sempre fortalecerá o nosso entusiasmo e aumentará a mobilidade. Pratiquemos, portanto esta atitude o quanto antes.

Capítulo 8

MOTIVAÇÃO: O CAMINHO VOCÊ DEFINE

Ao contrário do que muita gente pensa, para motivar-se não basta um saldo bancário satisfatório, a compra de um bem novo ou, simplesmente, passar um cartão de crédito. Chego à conclusão que, assim como a chama de uma vela, a motivação é um processo interno, que acontece em ondas, isto é, vem em etapas. É causada pela sua fluência de ideias positivas e pela forma de como você vê e lida com a sua realidade. Assim sendo “apenas você pode controlar e manter acesa a chama dessa vela”.

Já procurei estudar em dezenas de livros uma forma de me motivar. Tentei saber também, durante muitos anos de minha vida, como funciona isso internamente. Você por acaso já parou para entender o que faz a motivação andar, parar ou, até mesmo, retroceder? Por que umas pessoas são, aparentemente, mais felizes do que outras? O que causa a tal “felicidade”? O que faz com que nos levantemos dispostos a tomar um banho tão caprichado que acabe mexendo com nossa vaidade e exuberância? Será que se eu tivesse, neste momento, em minha conta corrente, cem mil dólares disponíveis, faria alguma diferença na motivação que sinto ao levantar? Por que tantas pessoas, mesmo possuindo um saldo financeiro muito maior, padecem de depressão e têm a sensação de que as coisas caminham para um beco sem saída?

Quantas vezes começamos a pensar nos problemas diários e chegamos à conclusão que, se continuarmos pensando, vamos enlouquecer? Afinal, tudo está dando tão errado. Parece que, por mais que andemos, não saímos do lugar. Pior ainda, achamos que estamos na marcha ré.

Será possível que não exista um mecanismo para alterar esse fluxo vertiginoso? E você ainda vai dizer: “ontem eu estava bem, mas hoje, não sei o que aconteceu, o mundo parece que virou de cabeça para baixo!”. Será caso de terapia? Será que sou mais um dentre tantos desajustados?

O que dizer da perda de entes queridos ou de um amor desiludido? Como lidar com a arrogância, a mediocridade das pessoas, as traições, a incerteza de poder viver uma vida digna pela falta, cada vez maior, de empregos?

Tantas perguntas e onde encontrar tantas respostas?

Só mesmo quem já passou por uma depressão, ou várias, pode dizer qual é a sensação: desânimo para sair da cama, vontade de isolar-se por completo, sensação de descompasso com a vida e de descontinuidade das ações, falta de prazer em tudo que faz. Isso quando não pula vertiginosamente para os extremos: vontade de ir embora do mundo, de jogar tudo para cima e suicidar-se.

Esse é o mau do século! Se não aprendermos como lidar com a desmotivação, vamos sofrer muito pelos próximos anos de nossa vida.

Imagine que dentro de todos nós existe uma balança emocional: ela nos diz o que é prazer e o que é dor. É preciso olhar para nosso interior para entender que a dor pode ser

reduzida, se desejarmos. Se você não estuda sua forma de lidar com a falta de motivação que acontece no presente, é certo que sua balança precisará ser aferida. Assim que calibrá-la tudo irá se tornar mais claro para se entusiasmar.

Perceba que em função da vida que levamos, nosso metabolismo tende a alternar numa frequência muito rápida, mudando, por consequência, nossa condição no que diz respeito ao humor. Em outras palavras, num determinado momento, você até sorri, mas, no instante seguinte, seria um perigo se estivesse com uma serra elétrica nas mãos.

Meu pai dizia uma coisa que é verdade: “somos todos assassinos de pensamento”.

Repare como o humor das pessoas se altera de forma absurda: numa fila, num estacionamento, no trânsito, por troco dado errado...

Após ler e meditar muito sobre o assunto “motivação”, chego a diversas conclusões! Convido você a pensar e refletir comigo alguns aspectos bem interessantes, que poderão fazer uma grande diferença. (Esta leitura não é uma receita de equilíbrio, mas você poderá chamá-la como desejar, se ela reverter muito do que pensa.)

Basicamente, a motivação que sentimos está no fluxo de lidar com ideias, usar palavras na fluência correta, enxergar a vida com equilíbrio e lidar com várias situações e com sua ansiedade, observar, assiduamente, como você lida com ideias positivas, avivar boas lembranças, paixões internas (“prazer em ter prazer”), manter distância de pessoas erradas e, também, ter a certeza de que irá tentar e não fracassará com tanta frequência.

A motivação está ligada a sua disposição pela persistência em tentar algo novo e levar adiante. Imagine que Walt Disney foi a dezenas de bancos para conseguir iniciar seus projetos, ou mesmo Ray Kroc, – responsável pela expansão McDonald's – que tinha 64 anos quando sua vida mudou de um simples vendedor para um dos maiores empresários do mundo.

Para que você possa entender melhor o que foi dito até agora, seguem alguns conceitos para refletir:

1) **Fluxo de lidar com ideias**: existe, diante de tantas coisas que surgem cotidianamente, certo desconforto quando não entendemos o funcionamento das ideias.

Se você olhar o calhamaço de novas informações adquiridas no dia a dia, apresentado pela pilha de revistas, de livros que estão a sua disposição, e chegar à conclusão que não está tendo tempo suficiente de se atualizar, terá, com certeza, um estresse já vai se desanimar. Sossegue! Atualmente, o fluxo de informações não permite que nenhum ser humano acompanhe sequer 1% das novidades. Você não é o único que passa por isso.

Sorria e pense no que gosta. Dê uma passada por tudo, mas prenda-se um pouco mais naquilo que lhe desperta maior interesse. Faça “o que é meramente possível e humano”. Não se sacrifique à toa. Cobrança demais faz você perder o encanto pelas coisas;

2) **Palavras na fluência correta**: falar bem é uma arte. Falar bem e na hora certa é fundamental.

Os tempos atuais exigem que você fale da forma correta e dê às palavras o peso que elas merecem, em vez imprimir a raiva, que você alimenta internamente pelas coisas. Por exemplo, é

diferente dizer: “Puxa, realmente preciso fazer uns ajustes em minha vida e procurar novas fórmulas!”, do que dizer: “Estou de saco cheio, quero mandar tudo para o inferno!”.

Evite colocar peso demais nas frases, dando ênfase desnecessária e exagerada ao que fala;

3) **Enxergar a vida com equilíbrio e lidar com várias situações:** tudo o que não temos experiência causa-nos, imediatamente, certo receio e desconforto. Tenha consciência disso e respeite seus limites: se você não entende sobre algo, não queira convencer-se do contrário.

Aprenda, passo por passo, pelas pequenas ações, a lidar com as situações. Pense com calma como se tivesse elaborando o esquema de uma microcirurgia. Chamo de “microcirurgia” tudo que somos instados a fazer com cautela. Pode ter certeza que uma de suas profissões é a de microcirurgião social, que requer, por sua vez, a realização diária dessas intervenções operatórias (pense nesse ponto, com carinho);

4) **Sua ansiedade:** (“ansiedade”, uma palavra que dá para escrever muito sobre). No seu conceito, ela é maligna ou benigna? Bem, independentemente da conclusão, estude como você lida com ela: essa, talvez, possa ser a causa principal do desajuste de sua motivação. Vale a pena ler muito sobre ansiedade;

5) **Observar, assiduamente, como você lida com ideias positivas:** se olharmos com frieza para o dia a dia que nos cerca, desde o momento em que despertamos até a hora em que vamos dormir, seja através das notícias, dos contatos sociais em todas as áreas, seja por meio das atitudes das pessoas, do negativismo

mundial, chegaremos à conclusão de que a “motivação” que este mundo nos passa, dirige-nos para uma vida patética.

Lidar com essas situações cotidianas, usando a maestria e o positivismo, é sua lição de casa para não ter tensão, dor e tanta tristeza. Faça um exercício diário de olhar de forma positiva “sua realização”, não o mundo. Tenha a certeza para si mesmo que está fazendo um trabalho consciente e correto no sentido progressista. Não pense que tudo ao seu redor está desmoronando. Construa sua forma emocional de ver o mundo, isso é um trabalho só seu: tem que ser feito de dentro para fora;

6) Avivar boas lembranças: nossa vida é recheada de lembranças agradáveis, mas, por uma razão estranha, temos uma propensão em esquecer as coisas boas e nos determos a tudo que de mal acontece a nossa volta. Coisas pequenas tendem a se transformar em temíveis dragões, pois o fluxo de boas lembranças tem um limite pequeno em nosso cérebro e, às vezes, optamos por nos prender a situações desagradáveis.

Porque será que o ser humano tende a lembrar com maior frequência de tudo aquilo que lhe traz dor, do que daquilo que lhe dá prazer? Se fizermos um exercício diário de lembrarmos, logo cedo, de três coisas que nos deram muita alegria no passado, tenho certeza que, em 10 dias, sua concepção sobre mundo mudará vertiginosamente;

7) Paixões internas: das minhas observações durante a vida pude notar que a motivação do ser humano provém das paixões que ele carrega dentro de si. Não falo das paixões amorosas, mas daquela colocada nas ações diárias e em tudo o que fazemos.

Escolhermos nossas vocações pelo valor financeiro que

poderemos auferir tornou-se uma regra atual. Não digo que isso não seja fundamental; é como sempre falo para meus filhos: “olhem para o tamanho da ambição de vocês, a forma como vocês vão querer viver no futuro, para decidirem quanto deverão ganhar para poder se manter sem grandes pressões e frustrações”. Se você avaliar e decidir o que pode unir vocação e ambição, terá a certeza daquilo que deverá fazer. Assemelha-se ao planejamento de uma viagem de carro: você sabe que transitará por algumas pistas secundárias para chegar ao trevo e alcançar a estrada propriamente dita, tem de prever ainda os obstáculos. Se você não antecipa o caminho, não pode decidir sobre a viagem; e, o pior de tudo, é descobrir isso quando estiver na estrada e o carro quebrar.

Suas paixões e a forma como você abraça aquilo que faz determinam a motivação que você vai ter. Se você não abraça nem faz com prazer, sua motivação vai abaixo de zero. Pode parecer redundante: “é preciso ter prazer em ter prazer!”. Pessoas que perdem a paixão pela vida têm um intenso aprendizado, degrau por degrau, para reiniciar esse processo. Devem procurar o que é o cerne da sua motivação. O que realmente acreditam que lhes faz bem: um projeto, um trabalho de estudos, uma ajuda a alguma instituição, ou mesmo para a vida amorosa. Saiba que gostar de alguém de verdade acontece aos poucos, sem pressa. Nesse caso, procure se livrar inicialmente da ansiedade que mina tantos relacionamentos. Tenha em mente que encontrar alguém que vale realmente a pena é um exercício de convivência, paciência e sinceridade. Pessoas que amamos, queremos ter por perto todos os dias e não

apenas em momentos específicos.

Você só tem a ganhar quando procura fazer algo com vontade, maestria e excelência. Basta determinar para si que buscará ser o melhor naquilo que faz. Não precisa ter pressa para conseguir chegar ao ápice. Nem tudo na vida é uma competição. A intenção de colocar o melhor de si sem esperar resultados é a base de tudo. Compreenda que os resultados vêm bons ou maus, independentemente de como agimos. Para chegarmos a bons resultados, requer propósito.

8) Manter distância de pessoas erradas: aqui, acredito eu, é um dos pontos que mais tiram sua motivação: o contato com pessoas que tem uma tendência exagerada em atrair problemas ou negativismo. A fórmula é simples: se você anda com um grupo de pessoas gripadas, logo você pegará gripe.

Vamos chamar de “pessoas erradas” todas aquelas que não conseguem andar nos trilhos, isto é, levam uma vida inconstante, são totalmente inseguras, não acrescentam nada positivo e, principalmente, têm caráter discutível. Identificar pessoas erradas requer bom senso, pulso e determinação para se afastar definitivamente delas. Não espere ser arrastado para um precipício para tomar tal decisão. Aja rápido e não pense duas vezes! Ouça sempre sua intuição. É fácil perceber pessoas assim.

9) Ter a certeza de que irá tentar e não fracassará com tanta frequência: para você ter essa certeza, é necessário que conheça um pouco de estatística e probabilidade. A proporção de sucesso que você tem que levar em consideração é de 20 erros para 1 acerto, isto é, 5%. Não se iluda, isso é mais do que real. Falando claramente, 95% de tudo o que você fizer vai dar errado, mas os

5% que derem certo farão valer a pena todo o percurso.

Para acertar muito, você terá que tentar muito: não existem atalhos. Tentou pouco e jogou todas as cartas cedo, vai perder. A fórmula é simples! (Quantos currículos têm resposta quando você envia 100?).

Portanto, não mine a sua motivação pensando que vai acertar sempre em sua vida; tem que tentar inúmeras vezes e em várias frentes, pois a certeza que algo dará certo simplesmente não existe. Grandes momentos de transição e decisão em nossas vidas são como um jogo. Por isso, esteja propenso a jogar; principalmente saiba que também poderá perder. Mesmo assim, acredite sempre que o resultado pode mudar a seu favor. Um jogo só acaba quando termina! Você pode estar vencendo por 2 x 0, aos 44 minutos do segundo tempo, mas nada impede que o placar vire. O jogo é regido pela incerteza. Tudo pode acontecer. Inclusive virar. E você vai dizer: “mas estava tudo dando tão certo”. As dificuldades e a desmotivação entram em ação no momento em que as coisas começam a dar errado. É aí que você precisa se equilibrar. Muitos jogos surpreendem quando chegam ao final, exatamente por isso: “o fator desânimo”.

A motivação é irmã gêmea da ação. Faltaram forças? Troque a pilha! Sua atitude é que determina se você é um vencedor ou não. Portanto aja! Evite cair na armadilha pessoal da autocomiseração. Nunca tenha pena de si mesmo, nem acredite que seja incapaz.

Para se animar, ouça uma boa música, uma daquelas que mexem com seu coração de alguma maneira, numa altura de

som considerável. Se, a partir do meio da música, você começar a cantar junto, é bom sinal. Pode ter certeza que já vai fazer uma grande diferença.

Por falar em música, já percebeu que algumas canções estão conosco a vida toda? Não importa sua idade nem a ocasião. Quando você menos espera, elas estão tocando em algum lugar inesperado. Se tivéssemos uma trilha sonora pessoal, não conseguiríamos enxergar certos momentos sem elas. Serão eternas.

***Enumere abaixo as 3 (três) canções que estiveram
presentes em
diversas fases de sua vida.***

Acima de tudo, lembre-se: quem acende a vela é você, quem alimenta a chama é você e quem a mantém acesa também é você... e mais ninguém. A noção dos seus limites está em você. Quem viveu emoções fortes, tentou tantas vezes e não deu, quem sabe o quanto doeu tudo isso, e mais, quem precisa ser feliz em tudo isso é você.

Abraçar uma causa é fundamental para todo ser humano, mas a “sua” causa é a mais importante enquanto viver, enquanto existir a chama. Enfraqueça sua chama e nada mais valerá a pena: não valerá levantar da cama, não valerá tomar aquele banho caprichado, não valerá olhar para frente e esperar que algo aconteça.

Sempre digo que “hábito é algo que precisamos criar”. Tudo o

que fazemos por mais de 20 dias torna-se um hábito. Crie o hábito de se motivar, descubra onde estão as suas fontes internas. Talvez seu poço tenha secado, mas por que não crer na possibilidade de que existam outros poços? Comece a procurar! Se você está num deserto, não pode ficar parado, tem que achar água. E quem lhe garante que dentro de você também não exista um deserto?

Felicidade é um conceito motivacional. Não é tangível. Ninguém é mais feliz do que ninguém. Você é quem decide como irá se motivar, como irá ser feliz, mexendo no que tem aí dentro. Estude a respeito. Encontre seus pontos internos e tenha o prazer em se conhecer.

Acordar e desanimar é bastante fácil.

Sugiro que você vá até o espelho do seu banheiro, neste instante, e apresente-se a alguém. Esta pessoa bem interessante que vai adorar lhe conhecer, é você mesmo! Tenha a nobreza de responder: “Muito prazer!”.

Em seguida, tome um bom banho e deixe a água corrente lavar tudo!

Motivação começa por aí! Tentativa e erro: não deu certo? Tente de novo!

Capítulo 9

CANSEI DE DEPRESSÃO: O CAMINHO É OUTRO

Jamais poderia escrever sobre algo que aflige a alma de tanta gente, se não tivesse passado por depressões. Passei por quatro em 30 anos. Cada uma por motivos diferentes. A primeira, pela perda de um filho. A segunda, por desilusão matrimonial, num relacionamento cansativo que se arrastou por mais de uma década. A terceira, por dificuldades financeiras crônicas. E a última, por motivo de saúde de um filho que se descuidou e permaneceu internado em um hospital. Em duas delas obtive apoio psicológico e foram meses de reconstrução, tijolo por tijolo. Nas demais, tomava remédios, receitados pelo médico, para conter minha ansiedade e acalmar meus ânimos quando queria chorar desmesuradamente. Consegui superar cada uma delas. Ofereço meu depoimento singelo nas próximas linhas. Posso afirmar, sem sombra de dúvidas, que em cada uma delas aprendi muito a ponto de sair mais forte.

Em todos os casos, começavam da mesma forma. Choro descontrolado. Deixava-me abater ao ponto de ficar num quarto escuro, deitado em uma cama e sem vontade de sair. Isolamento total das pessoas e do mundo. Decidi que não queria mais me sentir assim. Independentemente do que acontecesse na minha vida no futuro, a decisão seria encontrar forças para reverter insatisfações, perdas, traições, finanças, ingratidões,

humilhações e tantos dissabores que pudessem furtar minha energia.

Nos últimos anos fui colocado à prova várias vezes. Aconteceram algumas adversidades as quais, se eu já não estivesse “vacinado”, teria sucumbido a outras depressões. Percebi que minha mente tentava me induzir a perder o ânimo e o controle. Optar por compreender como se processam minhas sensações internamente e vencer os pensamentos negativistas, lembrando para mim mesmo: “eu não posso me autossabotar”. Esta foi a solução mais eficaz que encontrei para apagar de vez qualquer mudança brusca de ânimo.

Observando tantas pessoas que me rodeiam, percebo que algumas delas têm motivos de sobra para se sentirem bem deprimidas. Perderam entes queridos, outros não encontram emprego, casamentos desfeitos, ingratidão e tantos dissabores. Elas não se deixam abater. Possuem força além do normal. Pessoalmente, acredito que elas praticam a “atitude de reversão” sem saber. Por este motivo acredito que sofram um pouco mais. Independentemente das oscilações de humor, estas pessoas mantêm-se firmes. Quando seus pensamentos desencadeiam para o negativismo ou para um lado sombrio, imediatamente lutam contra, e seu humor sofre na maioria das vezes, algumas avarias. Nem sempre conseguem a volta ao equilíbrio. O caminho é mais tortuoso. E assim, mesmo sofrendo um pouco, procuram superação. Para muitos esta alternativa ajuda significativamente.

Com a possibilidade de acionar a “reversão” podemos valorizar mais as “realidades positivas” e atenuar os

“desconfortos de percalço”. Mesmo as “perdas irreversíveis” são melhor digeridas. Estamos mais centrados e conscientes da ação. Mantemos a amplitude da visão e o bom humor para solucionar as dificuldades. Sentimos mais segurança e conseguimos vislumbrar positivismo mesmo que algo não saia em conformidade com o planejado. Aprendemos a capacidade de improvisar se for necessário. Enfim, nada passa a ser tão desesperador. Confiamos seguramente em nosso desempenho.

Existe um humor muito interessante nos filmes de James Bond: por pior que a situação pareça, ele nunca perde a linha, mantém o foco, encontra soluções rápidas e ainda faz uma piada espirituosa, denotando seu humor irreverente. Guardadas as devidas proporções dos exageros que ocorrem nos filmes, temos um bom exemplo, acima de tudo de elegância, classe, rapidez de raciocínio, equilíbrio e espiritualidade. Quem não gostaria de ter estas saídas diante dos infortúnios?!

Independentemente de estarmos vivos amanhã, as rotinas do mundo continuarão as mesmas. Nada se alterará se não fizermos mais parte deste imenso teatro. Pare e pense: se você morresse amanhã?! O padeiro vai fazer o pão para a padaria vender logo cedo, o ônibus vai passar na rua para levar as pessoas ao trabalho, o shopping irá abrir no horário normal, os telejornais continuarão com as mesmas notícias de sempre e o chocolate que mais amamos estará nos esperando na prateleira para que outras pessoas possam comprá-lo. O mundo continuará sua rotina normal.

A vida continua e segue seu rumo. Foi pensando nisso que resolvi alterar minha conduta de pensamento.

Resolvi que devo pensar muito antes de me entregar. Se a alternativa é lutar, vou até o fim, sem desistir. A solução foi acreditar que “não existe um dia igual ao outro e que o dia seguinte será melhor que os anteriores”. Tudo depende só de mim. Tenho que ter atitude e responsabilidade comigo. A infelicidade de alguém que está em depressão contagia muita gente que está ao redor, principalmente os familiares. Todos sofrem silenciosamente, muitas vezes querendo ajudar, mas sem saber como agir. É preciso fundamentalmente, que a pessoa que está em crise tome a decisão que envolve consciência e coragem: procurar ajuda psicológica, através de alguém que irá lhe ajudar trabalhar a melhoria da mente.

Anualmente, todos nós temos alguns desgostos catastróficos. Ninguém está livre disso. Faz parte de viver a vida. Diante disso, temos que lhes atribuir o devido valor, geralmente sem pesar muito. Normalmente, tudo é menos do que acreditamos ser. Ampliamos sobremaneira as coisas e sofremos com isso. Estabeleci como crença que, problemas são para ser resolvidos e não protelados para nos martirizar e roubar nossa saúde. Podemos decidir as coisas na vida de forma racional e emocional. Optar por características emotivas, nem sempre é a melhor solução. Devemos refletir antes de agir. De qualquer forma, temos que encontrar uma solução. Enfrentar e não desistir. Existem situações que precisam ser estancadas imediatamente e não amplificadas para se ramificarem e dividirem-se em muitas mais. Dar basta requer raciocínio e racionalidade. Quando recebemos uma notícia desagradável o primeiro sintoma é o desespero, ou quem sabe, a raiva. De

qualquer forma, é importante termos em mente que a vida nos solicita diariamente soluções para muitas coisas. Somos todos “administradores de problemas” neste imenso teatro que é a vida. Resolvemos nossos problemas e por vezes, dos outros. Logo, devemos eliminar o quanto antes os aborrecimentos, evitando deixar para resolver amanhã. Encontrar soluções e não se entregar ao desespero. Viver com raiva, angustiados ou com desesperanças não é opção válida. Não é condição. Portanto, tem jeito. Pensar e agir. Há momentos em que agir pela emoção não pode turvar nosso raciocínio. Temos que ser rápidos e racionais. É a razão que deve imperar. Precisamos estar seguros e isso, só o autoconhecimento pode alicerçar.

Nos momentos que estive em depressão não tinha esta perspicácia. Tudo parecia turvo e sem solução.

Quando uma pessoa entra em estado depressivo sua intenção é acabar com a dor. Ela quer finalizar o quanto antes esta sensação. Não importa o meio, a intenção é não partilhar com ninguém aqueles sentimentos que tanto a afligem. Busca uma redoma e se isola do mundo. Aí sua noção de certo e errado entra em colapso. Nada faz sentido.

Sempre fui muito imediatista. Tinha pouca paciência para resolver as coisas. Queria abreviar o mais rapidamente qualquer situação, principalmente se fosse embaraçosa.

Nestas condições, havia me tornado apático e indiferente as situações que me rodeavam. Nada parecia fazer sentido. Tornei-me letárgico. Momento algum representava pressa.

Percebi que estar naquele estado em que me encontrava, insatisfeito e silencioso, era um claro sinal que deveria mudar

de rumo e pesar as coisas boas que tive na vida. Demorou algum tempo para perceber que não foram poucas as alegrias e os instantes felizes. Se por um lado, obtive muitas decepções desagradáveis, por outro, os contentamentos e as satisfações superaram em gênero, número e grau. Seria injusto da minha parte não colocar em uma balança tantos divertimentos, vitórias, superações e habilidades que conquistei ao longo dos anos. A vida não foi injusta comigo em alguns momentos. Tudo isso e muito mais tinham que fazer sentido diante de qualquer trauma.

Fortalecer a autoestima foi fundamental. Durante as seções de terapia pelas quais passei, percebi que não estava me valorizando o suficiente. Meu amor próprio encontrava-se na sarjeta. Mal conseguia conversar com minha consciência. Não seria justo viver tanto para não chegar a lugar algum. Precisava mudar este panorama.

Todos têm seus potenciais, mas apenas alguns exploram. Eu teria que explorar os meus, mesmo com minha desilusão toda e o desencanto pelo mundo. Precisaria fazer um “trabalho de formiguinha”. Um exercício de paciência. Resolver uma coisa de cada vez, todos os dias. Rever cada momento desde a infância de minha vida.

Inicialmente, não tinha vontade de falar com ninguém. Achava isso perfeitamente natural, afinal não era boa companhia nas relações sociais. Não sorria mais como antes. Sofria melancolias profundas e me deixava abater. Algumas vezes tive a sensação de prostração. Estava vencido. Queria entregar os pontos. Havia perdido meu bom humor, e

momentaneamente também perdi a vontade de conversar. Comia para ficar em pé basicamente. Os alimentos não tinham gosto. Minha percepção de prazer havia se alterado. Deixei de notar o quão valiosos eram meus cinco sentidos.

Quando senti que estava adentrando em um caminho destrutivo, recebi uma lição de casa que alterou todo o rumo daquelas desilusões. A terapeuta que me atendia solicitou que eu pensasse que tinha comigo duas caixas: uma verde e outra vermelha. Na verde eu colocaria tudo aquilo que achava positivo. Na vermelha, todas as sensações que estavam me atormentando e turvavam meu crescimento.

Aceitar para mim mesmo que estava deprimido foi um grande passo, mas o passo mais importante foi tomar as rédeas da minha carruagem e passar para a ação seguinte. Tinha que mudar o rumo, senão cairia no precipício. Mudar o curso completamente seria radical. Mas era fundamental fazer. Precisaria encontrar forças onde não tinha. Tomar a condução responsável dos meus pensamentos, sem me deixar abater. Seria a “virada de mestre”. Ali começava a cura. Aos poucos recobrei meu ânimo pela vida e pelo convívio.

Por um instante acreditei em mim mesmo. Sentia a vitalidade de ter uma única brasa em minhas mãos e tentar transformá-la novamente em uma fogueira.

Desconhecemos a força que temos até que precisemos utilizá-la ao máximo para recobrar a paixão pela vida. E eu precisava disso. Voltar a gostar das coisas. Perceber o quanto de felicidade existe em um picolé de chocolate ou em um saquinho de pipoca.

Descobri que havia muito mais preciosidades na caixa verde.

Na caixa vermelha havia apenas minha desilusão, descontentamento e meu egoísmo de achar que estava fazendo mal somente para mim.

Parei de enxergar a existência como um todo. Comecei a me apaixonar pelas pequenas coisas, pelos detalhes da vida. Percebi que antes, tudo estava em preto e branco e que poderia voltar a colorir de outra forma, agora com cores mais vibrantes.

Estava encontrando meu caminho de volta.

Aos poucos percebi que superestimava minhas dores. Onde havia uma jabuticaba, enxergava uma melancia. Não era à toa, que permanecesse deprimido e sem perspectivas. O foco deveria ser outro a partir de agora. A solução seria encontrar mecanismos para reativar meu entusiasmo.

Nos meses que se seguiram empreendi em estudos na linha de neurociências. Exatamente para entender como se processam as sensações. Pesquisei sobre sistema límbico e estudei muito sobre o assunto. Vale a pena este conhecimento. O mais importante que descobri foi que nosso cérebro por vezes, nos coloca em emboscadas, querendo tomar a dianteira, conduzindo opiniões que nos induzem ao negativismo. Nossa vontade pode ser mais forte. Ela tem competência para contrariar a *opinião do cérebro* e optar por alternativas mais favoráveis. Portanto, nem sempre nossos pensamentos estão certos. Aprenda a confiar também na sua intuição e no seu bom senso.

Minha sugestão é ativar ao máximo seu imaginário.

Trabalhar sua criatividade em todos os ramos.

Assumir de vez que pode reverter qualquer negativismo e partir para a ação. Lembrar sempre que não devemos dar tanto valor aos episódios ruins que nos cerca, além daquilo que é a realidade deles. Em outras palavras, procurar minimizar os fantasmas e medos, porque não temos a nossa disposição uma vida inteira para sofrer.

Capítulo 10

A MOTIVAÇÃO PRODUZ O MOVIMENTO: MOTIVA A AÇÃO

Através da reflexão com nossa consciência podemos descobrir que as satisfações internas são o embasamento para a obtenção da felicidade. O pensamento é a chave de tudo. Ele determina nossos comportamentos como também os sonhos, desejos, vontades, esforços, esperanças, apetites e muito mais. Se pararmos para observar, podemos nos animar ou nos desiludir com facilidade, em apenas alguns minutos. Basta estarmos aliados a pensamentos sabotadores. Pessoas vivem em constante depressão por deixar-se arrastar em marés de negativismo. É preciso assumir o controle da mente e mudar a intenção. Não atribuir um pensamento motivador nos coloca à deriva, à mercê de diversos acidentes que podem ocorrer no percalço: preocupações excessivas, dúvidas constantes, autocrítica acentuada, sentir-se inferior, entre outras coisas.

MOTIVAÇÃO (interna e externa)

ENTUSIASMO

FORÇA DE VONTADE

DETERMINAÇÃO

AÇÃO

RESULTADOS

O entusiasmo que sentimos normalmente é ativado por motivações internas e externas.

Entenda um pouco mais como acontece no quadro a seguir.

MOTIVAÇÕES

EXTERNA (extrínseca) Dura pouco e pode arrefecer com obstáculos	INTERNA (intrínseca) Tende a fortalecer a eficácia do Entusiasmo
- Ganhos financeiros = \$ - Prêmios - Realização dos desejos - Reconhecimentos - Artes - Contemplação da beleza - Prazeres - Alimentos - Elogios - Estímulos - Sucesso em um evento	- Consciência - Humor - Vontade - Amor - Paixão - Autorealização - Inteligência - Criatividade - Reflexão - Fé - Felicidade

No caso das **motivações externas**, são geradas por algum tipo de impulso no ambiente e acontecem através de situações que independem de nossa vontade. Podemos exemplificar quando estamos envolvidos em algum evento no qual podemos

conquistar êxito (uma competição, prova ou concurso). Simplesmente surgem e causam-nos uma reação espontânea e somos tomados por uma alegria momentânea (uma promoção, um ganho financeiro, um espetáculo, algo belo que encante nossos sentidos, uma mesa farta de alimentos saborosos, um elogio sincero...). Mantêm-se por um breve período e como mencionado anteriormente, esta motivação pode sofrer abalos desestimuladores no caminho como desânimo, mudança de planos ou outras motivações que aparentem ser mais promissoras. Isso não é bom porque estaremos suscetíveis a não chegar ao final de muitas empreitadas se não encontrarmos sempre um estímulo em todas as ocasiões.

Existem pessoas que precisam constantemente ser ativadas por algum tipo de incentivo. Só reagem se tiverem um “choque” que as estimule, de preferência financeiro. Elas são incapazes de se automotivar. Não tomam iniciativa, pois criaram um círculo vicioso de estímulo. Esperam que tudo venha para suas mãos para poder agir. Se acostumarmos nosso cérebro a ser “preguiçoso”, ele não fará questão de nos dar ordens precisas. Optará sempre pelo caminho mais fácil e com menor necessidade de gasto de energia. A verdade é que quando esperamos ser motivados por algum incentivo, já demonstramos para nós mesmos que temos tendência à passividade. Podemos ativar nossa energia interior para ter uma automotivação sempre. Basta lembrar-se da sua determinação.

Já as **motivações internas** se processam dentro de nós através de uma descarga de energia que causa certa euforia, alimentando nossos sentimentos e nossa fantasia por certo

tempo. Se não estamos alicerçados no autoconhecimento, ela pode não ser suficiente para estimular nosso entusiasmo.

Um exemplo disso é: **“Tive uma ideia brilhante para um projeto pessoal”**. Não anoto em lugar nenhum, não promovo a ação. Deixo para pensar depois. Evito criar vínculo e me desanimo só de pensar no trabalho que será torná-lo viável. Resultado: não tive uma motivação e sim uma euforia passageira. Logo, a ideia brilhante vai se dissipar.

Muita gente vive de euforia.

MOTIVAÇÃO SEM AÇÃO = EUFORIA *(não tem poder e pode evaporar)*

Como mencionado anteriormente, os incentivos causam as motivações que são geradas a partir das nossas necessidades de um determinado momento.

Você ganha um dinheiro e não vê a hora de comprar aquele objeto que sonha há algum tempo. Se agir de forma emocional provavelmente colocará este objeto a frente de quaisquer outras necessidades, mesmo sociais e irá correndo buscá-lo. Se optar por ser racional, pode ser que prefira guardar o dinheiro para um momento futuro ou poderá comprar um presente para alguém por uma questão social. Depende o que lhe motiva naquele momento.

As motivações dependem de pessoa para pessoa, do momento, da necessidade e do ambiente.

Para entender um pouco mais as motivações humanas, veja o quadro da Hierarquia das Necessidades (Abraham Maslow):



O ENTUSIASMO CONSCIENTE

É preciso entender que é o **entusiasmo consciente** (alicerçado na força de vontade e na ação) o responsável por construir ramificações emocionais que nos ajudam a alicerçar a autoestima, a autoaceitação, os humores, e consequentemente a expansão da felicidade. Com o diálogo interior, alimentamos nossa consciência. Tudo fica mais fácil e conseguimos prolongar o entusiasmo por mais tempo e trazê-lo com mais frequência.

ENTUSIASMO CONSCIENTE

EXTERNO	INTERNO
- Uma motivação externa provoca - Durabilidade passageira – sensação de alegria e euforia	- Nós produzimos na mente - Durabilidade constante – sensação de plenitude - Induzido pela vontade própria - Excita todo o aparelho emocional

- Indepe de da vontade; acontece - Favorece a contemplação - Motiva uma alegria temporária - Contagia quem está por perto	- Motiva a ação e vitalidade corporal - Depende dos valores internos
Vinculados à motivação: Hierarquia das necessidades (Maslow): - Autorrealização - Estima - Sociais (relacionamentos) - Segurança - Fisiologia (comida, água, prazeres, respiração, sono) (financeira, saúde, emprego...)	Depende de cada indivíduo: - Autoconhecimento (pensamentos, sentimentos, humores, reações, diálogo interior, inclinações...) - Força de vontade - Como lida emocionalmente com as situações dependendo das metas e objetivos – estresse, ansiedade, pressão - Habilidades de comunicação

É necessário procurar nos conhecer melhor todos os dias, para que esse entusiasmo também não seja vulnerável. Como uma construção, é um tijolo por vez. Este é o melhor investimento que você pode fazer em você mesmo. Promover seu autoconhecimento sempre.

Como mencionado anteriormente, o entusiasmo é uma força energética que é produzida **internamente** (pelo ato de instigarmos nossas sensações, excitando nosso aparelho emocional através do pensamento) ou **externamente** (motivações de eventos e situações que nos tragam boas sensações e agucem nosso imaginário, estimulando nossas células). Você já deve ter sentido esta sensação.

O entusiasmo possui limitação pelo fato de nossa natureza também apresentar restrições. Não somos máquinas que duram por longo tempo antes de ter que trocar uma peça avariada. Após o final de um dia, necessitamos de horas de repouso para repor estas energias. Por este motivo, chegamos à exaustão em qualquer atividade que se revele demasiadamente prolongada. Nenhum esforço físico ou estímulo mental dura por muito tempo em nosso corpo. Por natureza, temos uma quantidade de energia disponível para a ação diária. Se exagerarmos em fazer exercícios, físicos ou mentais, ficaremos fatigados e sem ânimo.

Pode perceber no seu estado de ânimo, quando sente que está muito entusiasmado em um dia e após dormir, no dia seguinte, o efeito é mais brando.

Tanto as motivações quanto o entusiasmo têm durabilidade reduzida em função de nossas limitações.

Simplificando, temos uma reação em cadeia circular, como

um relógio:

1. ENTUSIASMO (motivação = faísca)
2. FORÇA DE VONTADE (mantém a ação)
3. AÇÃO - DETERMINAÇÃO
4. ADAPTAÇÃO E RECUPERAÇÃO (reversão)
5. CONQUISTA DE OBJETIVOS
6. CONHECIMENTOS (inteligência)
7. SATISFAÇÃO INTERIOR
8. EQUILÍBRIO
9. MELHORIA NA AUTOESTIMA
- 1
0. MELHOR ADEQUAÇÃO E PRAZER
- 1
1. PLENITUDE
- 1
2. FELICIDADE

E o círculo se reinicia cada vez mais fortalecido.

Se utilizarmos nossa força de vontade, e fizermos uso recorrente dela, ela realimenta o entusiasmo, não permitindo o esmorecimento. Aprendemos a domar nossos humores, fortalecemos nossa autoestima, pois estaremos criando canais alicerçados em nossos valores e virtudes. É uma excelente maneira de desenvolvermos nossa inteligência.

Neste sentido, podemos inferir que aqueles que não trabalham seu entusiasmo encontram dificuldades em se situar

diante de tudo que fazem. Sua vontade não se agita e sua vitalidade corporal permanece passiva. Pessoas assim escolheram não acender a fogueira. Exatamente por este motivo podem viver fragilizadas com muitas situações que produzem efeitos contrários à alegria, como por exemplo, a apatia.

“A força não provém da capacidade física.

Provém de uma vontade indomável.”

Mahatma Gandhi

A falta de entusiasmo certamente gera acomodação. Todos nós conhecemos aqueles indivíduos que passam horas diante de uma televisão, sem perspectivas de melhoria e afastados de seus sonhos. Eles permitem que fatores internos e externos sabotem constantemente sua vontade. Colocá-los em movimento dificilmente será uma tarefa rápida. Levará tempo. Existem problemas na ignição. “Os palitos de fósforo estão molhados e não acendem”. Depende exclusivamente da pessoa se determinar a ter força de vontade.

FATORES QUE INIBEM OU ROUBAM O ENTUSIASMO

O que nos faz perder o entusiasmo?

Geralmente fatores de ordem emocional, principalmente aqueles que nos causam um choque (medos, fobias, bloqueios...) e toda situação que pode corromper nossa força de vontade.

É a **reversão** que nos fornece a elasticidade para recompor deformações em nossa forma original. A reversão ativa nossa

resiliência (adaptação e recuperação).

Lembrando mais uma vez:

REVERSÃO = Ato ou efeito de reverter; regresso ao estado inicial.

Se não temos esta fascinante “alavanca”, ficamos sujeitos a todo tipo de intempéries emocionais. Sentimos-nos fragilizados e sucumbimos das mais diferentes formas:

- Constante baixo astral
- Situações imaginárias que nem aconteceram
- Remoendo problemas
- Falta de perspectivas
- Aflições
- Procura por gratificações instantâneas
- Desequilíbrios psíquicos
- Fantasmas e medos constantes
- Solidão
- Inércia

Observe alguns entre muitos exemplos abaixo:

Alguns fatores que inibem ou roubam o entusiasmo **INTERNO**

(atividades de você com você mesmo)

- Permanência de humores e hábitos negativos sem intenção

de reversão – ira, inveja, hipocrisia, crítica e autocrítica, baixa autoestima, maldade, vingança, arrogância, indelicadeza, indiferença entre outros (baixo-astrol);

- Preocupações que causam tensão e dor (todo tipo de situação imaginária negativa);
- Dificuldades em lidar com as injustiças, traições, mágoas, fofocas, desonra ou qualquer efeito que gere algum tipo de trauma (o efeito de remoer);
- Descontentamentos e frustrações para consigo mesmo (falta de perspectivas);
- Contrariedades gerais causadas por final de relacionamentos (aflições);
- Atividades repetitivas, rotinas, condicionamentos que induzem ao comodismo (procura por gratificações instantâneas);
- Sensações de desprezo, intolerância, descontentamento, letargia, debilitação, apatia, nostalgia (desequilíbrios psíquicos);
- Autossabotagem mental (criar fantasmas e medos por conta própria);
- Isolamento do convívio social (solidão);
- Ausência de movimento e ação (inércia).

Alguns fatores que inibem ou roubam o entusiasmo **EXTERNO**

(atividades que acontecem isentas de nossa vontade)

- A perda de um ente querido de forma inesperada;
- Qualquer atividade que prejudique um dos cinco sentidos (ver um acidente, ouvir palavras ofensivas, comer algo estragado, machucar as mãos ou os pés, ter que permanecer em ambiente ofensivo ao olfato);
- Expectativas de algum evento, social, familiar, esportivo que cause frustração nos resultados (o time favorito que perdeu);
- Perder uma prova, compromisso de alta responsabilidade ou competição que participa, principalmente se o motivo for tolo;
- Noção de perda da estabilidade via situação financeira, perda do emprego, dificuldades de recolocação, desamparo, saúde debilitada, fracassos que possam gerar incertezas;
- Passar por situações de tensão sentindo-se impotente (desastres naturais...);
- Falta da arte para contemplação; a arte proporciona entusiasmo;
- Filas imensas em bancos, repartições públicas, hospitais lotados...;
- Efeitos nefastos de intrigas e fofocas, alguém que lhe calunie, agressões físicas ou verbais, por exemplo.

É interessante perceber que os fatores mencionados acima roubam nossa energia. Os internos podem ser revertidos com nossas reflexões e ações. Os externos não dependem de nós, simplesmente acontecem. Resta saber como criamos mecanismos para reagir sem permitir que nos mergulhem num

redemoinho depressivo. Podemos estar num estado de ânimo estável, mas a presença deles imediatamente causa transtornos internos que alteram nossa fisiologia. Tendemos a ficar apáticos, indiferentes, abatidos, irados, descontentes, decepcionados, ponderados, letárgicos, nostálgicos ou deprimidos. Exatamente o reverso de entusiasmo.

Temos que ter em mente que na vida, não importa quantas vezes iremos cair, mas sim como nos levantaremos.

De forma difícil aprendemos que não é o esmorecimento que resolve nossos dissabores. É necessário andar com as próprias pernas e não criar dependências. Não somos seres indestrutíveis. Somos mais frágeis do que podemos imaginar. Há momentos que a melhor solução é levantar a cabeça e saber que podemos recomeçar tudo de novo sem nos deixar influenciar por baques que possam acontecer. Trata-se de uma força que devemos cultivar em nossa mente.

Ninguém está isento de situações que venham do lado externo para nos desmotivar. Estamos bem e em um momento seguinte podemos ter uma reviravolta. Viver é um processo dinâmico. Se fosse estático não teríamos nascido.

Certa vez reclamava para um mecânico de meu primeiro carro, que não aguentava mais tantos problemas com a manutenção dele. Fora a limpeza semanal e toda parte elétrica e mecânica que vivia dando problemas, ainda tinha que me preocupar com a possibilidade dos riscos e das batidas que poderia sofrer. Isso sem contar roubo ou furto. Ele deu-me um conselho que vale para muitas situações que enfrentamos na vida: “Quer ter o carro sempre novo? Então coloque uma capa

nele e guarde-o na garagem para sempre”. Em outras palavras, tudo pode acontecer se estamos “ao vivo”.

Ter um veículo significa a necessidade de ter um seguro. Para ter uma casa é necessário ter portões, portas com trancas e muros (dependendo da casa, um aparato de câmeras, cercas elétricas...), ter uma família significa ter plano de saúde para todos. Qualquer bem significativo requer uma contrapartida para mantê-lo. Para garantir que nosso entusiasmo não seja maculado por algum tipo de evento externo indesejável, devemos ter cobertura para qualquer bem emocional que porventura queiramos que não se fragilize.

E este seguro chama-se: REVERSÃO.

“A alegria e a tristeza são duas prisões; uma de ouro e outra de ferro, mas feitas igualmente para nos prender e impedir de seguir a nossa verdadeira natureza.”

Swami Vivekananda

Capítulo 11

VALORES HUMANOS: O QUE É IMPORTANTE PARA VOCÊ?

O que faz “você ser como é” e “tomar as decisões como toma” tem uma explicação.

Você acredita que se conhece? Sabe exatamente aquilo que está buscando? Então vai se surpreender com os resultados que encontrar até o final deste tópico. A primeira vez que fiz este exercício foi há 30 anos. Nunca mais esqueci os efeitos que me causou e foi determinante para os resultados que obtive em minha vida desde então. Só lamento não ter tomado ciência da importância destes conhecimentos antes.

Pois bem, prepare-se para entender muito de você.

Tudo o que fazemos na vida atribuímos **VALORES**.

Eles são nossos alicerces internos e através deles definimos o que realmente é importante para nós. Sem ter a noção deles faz com que, muitas vezes, possamos nos desequilibrar. Mais do que isso, explicam nossos comportamentos, como tratamos as pessoas, porque compramos o que compramos, quais são nossas prioridades, o que realmente importa para nós, nos motiva e atiza nossas vontades para que tomemos a ação.

Em outras palavras: por que somos assim? Se você ainda não sabe o motivo dos seus infortúnios ou reveses, e tantas das suas dores de cabeça que o impedem de chegar aos seus objetivos, agora irá compreender.

Depois que entender a importância que os “valores” têm em sua

vida, compreenderá exatamente porque você está onde está e quais as probabilidades de chegar onde deseja nos próximos anos.

A maioria das pessoas nunca teve a oportunidade de escrever em um papel os seus valores principais, nem estabeleceu a ordem para saber o que vem primeiro e o que vem depois. Não foram orientadas para isso. Nenhuma disciplina ensina isso na escola.

Por onde começar?

- 1.Quais são os valores a serem considerados e como são chamados?
- 2.Existe uma relação para eu me basear e localizar? (veja a seguir uma pequena lista dos VALORES HUMANOS)
- 3.Como posso saber aqueles que de fato são os meus principais?
- 4.Afinal, o que eles dizem sobre a minha pessoa?
- 5.Os valores serão sempre os mesmos?

Vamos começar com o exercício. Coloque aquilo que lhe vem à cabeça neste momento. Não procure na planilha de valores humanos que colocamos nas próximas páginas. Tente inicialmente fazer sem consultar lista alguma. Aqui é importante o que você sente:

Tabela 1

	O que é mais importante para mim em minha vida?	Por que? (motivo)	Valores
1			
2			
3			
4			

5			
6			
7			
8			
9			
10			

Mas como podemos saber quais são os nossos principais valores?

Agora coloque estes mesmos itens anteriores na ordem de prioridade de 1 a 10 na tabela abaixo (onde 1 é o mais importante...).

Tabela 2

	Quais os valores mais importantes EM ORDEM DE PRIORIDADE
1	
2	
3	
4	
5	

6	
7	
8	
9	
10	

Repare que fazendo esta relação hoje, pensamos muitas vezes naquilo que buscamos também para o futuro. É bem provável que em 5 anos alguns destes valores mudem ou invertam de posição. Isso mesmo, os valores mudam de posições. Outros valores passam a ser prioritários em cada época da vida. Eles têm uma hierarquia na sua mente. E é esta hierarquia que define como você pensa no momento, como se motiva e como toma suas decisões. Valores são critérios que definem uma ordem mental e determinam o rumo da sua vida.

Observe na simulação abaixo como a ordem dos valores é diferente em cada fase da vida. O exemplo é puramente ilustrativo. Apenas para você perceber que a idade e a passagem do tempo mudam as perspectivas dos valores de cada ser humano.

Tabela 3

10 VALORES PRINCIPAIS (dependendo da fase da vida)

	Adolescentes	+ 20 Anos	+ 40	+ 60
1	Sexo	Amor	Desafios	Saúde

2	Paquera	Paixão	Aventura	Cuidado
3	Rede social	Prazer	Sucesso	Família
4	Celular	Veículo	Honestidade	Amor
5	Grifes	Emprego	Amizade	Filhos
6	Amigos	Dinheiro	Maturidade	Respeito
7	Liberdade	Viagem	Amor	Inteligência
8	Amizade	Estabilidade	Amizade	Descanso
9	Radical	Faculdade	Sinceridade	Paciência
10	Aventura	Humor	Experiência	Legado

Em cada época de nossa vida enxergamos as situações sob um prisma diferente. O que faz sentido hoje nos nossos valores, pode não fazer amanhã quando alterarmos nossas escolhas. Evocamos objetivos diversos. Logo, as vontades são diferentes. As intenções mudam. O entusiasmo sofre alterações mexendo com os humores e as emoções. Aquilo que era importante em um período, já não é mais agora. Os valores se constroem e se alternam no decorrer de nossa existência, desde a tenra idade até o último de nossos dias. Servirão para um determinado período. À medida que amadurecemos, eles são renovados.

Saber como sua mente administra os valores e como você caminha internamente é fundamental para seu avanço e equilíbrio psíquico. Conhecer a direção para onde caminhamos é mais seguro do que não ter noção do rumo.

Todos nós valorizamos as coisas de forma diferente. O que vale para um não vale para outros. Cada ser humano tem seus anseios e suas preferências, baseado em seus princípios, ética, moral e bons costumes. Também se alteram no decorrer de cada ano à medida que nossa vida vai mudando. Em pouco tempo aqueles que eram os principais se alteram na sua tabela, mudam de posição ou até somem para dar lugar a outros.

Se você fizer uma anotação dos 10 valores que mais distingue neste momento, certamente perceberá que dentro de 10 anos eles já não serão mais os mesmos.

Acostume-se a anotar seus valores de 5 em 5 anos em um pequeno caderno de anotações que você mantenha em sua gaveta de estimação. Certamente terá grandes surpresas, assim como eu tive comigo mesmo, quando comecei a anotar desde os anos 1980.

A título de exemplo e para entender melhor, vamos imaginar alguém que anotou da seguinte forma:

Tabela 1

	O que é mais importante para mim em minha vida?	Por que? (motivo)	Valores
1	Ganhar muito dinheiro	Para comprar tudo que quero	Riqueza
2	Casar e ter filhos	Formar uma família	Família
3	Viajar para lugares diferentes	Sentir muita liberdade	Liberdade
4	Ajudar meus pais	Agradecimento por	Gratidão

	financeiramente	tudo que fizeram por mim	
5	Estudar filosofia, história e geografia	Alimentar meu saber	Estudos
6	Fazer uma viagem de volta ao mundo	Conhecer novas culturas	Aventura
7	Aprender culinária	Cozinhar nas horas vagas e aprender pratos exóticos	Culinária
8	Ser famoso	Quero ser uma celebridade	Fama
9	Reconhecerem meu trabalho		Reconhecimento
10	Encontrar alguém para amar	Ter um amor estável	Amor

Após ter anotado suas preferências, definiu a ordem dos valores como sendo:

Tabela 2

	Quais os valores mais importantes EM ORDEM DE PRIORIDADE
1	Fama
2	Riqueza
3	Reconhecimento

4	Liberdade
5	Aventura
6	Amor
7	Família
8	Culinária
9	Gratidão
10	Estudos

Existe um contrassenso nesta lista:

Veja os primeiros 5 valores principais – são valores de alguém que não tem tempo para se dedicar com regularidade aos 5 seguintes, pois são pertinentes a alguém rodeado de pessoas, de vida pública. Uma pessoa que viaja e preza liberdade.

Enquanto os 5 primeiros juntos envolvem um mundo extremamente agitado (fama, riqueza, reconhecimento, liberdade e aventura), alguns dos demais são mais reservados (amor, família, culinária, estudos). São polos antagônicos. Não tem como caminhar nas duas direções opostas.

CONCLUSÃO

A pessoa em questão tem valores contraditórios, que dificilmente se harmonizam e convivem bem, pois são exigências diferentes. Alguém que sonha em ser rodeado de pessoas lhe aclamando, dificilmente será alguém caseiro ligado a laços afetivos. É provável que em mantendo estes valores sofrerá algumas frustrações com o decorrer do tempo, pois não são uma realidade coesa. Pode haver

exceções, mas são duas realidades que não se cruzam.

Neste caso, é melhor rever os valores, encontrando objetivos diferentes que se conciliem e não entrem em choque. O conflito de valores desvirtua seus objetivos.

Temos abaixo uma relação de alguns dos principais valores em nossas vidas. Existem muitos mais.

VALORES HUMANOS (para seu balizamento)

Abertura	Constância	Honestidade	Perseverança
Aceitação	Convivência	Honradez	Poder
Afeto	Cooperação	Humor	Prazer
Ajuda	Criatividade	Igualdade	Precisão
Alegria	Cuidado	Imaginação	Prestígio
Altruísmo	Cultura	Independência	Prioridade
Ambição	Curiosidade	Influência	Profundidade
Amizade	Dedicação	Iniciativa	Prosperidade
Amor	Desafio	Integridade	Meio ambiente
Atitude	Desapego	Inteligência	Reflexão
Atrevimento	Desfrutar a vida	Intimidade	Religiosidade
Autoconfiança	Desprendimento	Intuição	Respeito
Autocontrole	Determinação	Justiça social	Responsabilidade

Autodireção	Devoção	Lealdade	Riqueza
Autodisciplina	Dignidade	Liberdade	Sabedoria
Autoestima	Disciplina	Liderança	Satisfação
Autoridade	Educação	Maestria	Saúde
Beleza	Eficácia	Magnanimidade	Serenidade
Boas maneiras	Emoção	Maturidade	Sexualidade
Bom senso	Empatia	Metas	Simpatia
Busca interior	Energia	Misericórdia	Simplicidade
Calma	Equilíbrio	Moderação	Sinceridade
Capacitação	Estabilidade	Modéstia	Síntese
Caráter	Estudos	Não violência	Sociabilidade
Caridade	Ética	Naturalidade	Solidariedade
Carinho	Excelência	Obediência aos pais	Sucesso
Cidadania	Família	Objetividade	Ternura
Civismo	Fartura	Oportunidade	Tolerância
Coerência	Fé	Ordem	Trabalho
Compreensão	Felicidade	Organização	Tradição
Compromisso	Fidelidade	Otimismo	Tranquilidade

Comunidade	Flexibilidade	Paciência	Valentia
Confiança	Foco	Participação	Verdade
Conhecimento	Generosidade	Patriotismo	Vida excitante
Consciência	Gentileza	Paz	Criatividade
Consideração	Gratidão	Perdão	Legado
Contribuição	Crescimento	Realização	Diversão
Razão	Amor-próprio		

É importante lembrar que quando atribuímos alguns valores à nossa vida, como neste momento, outros ficam relegados, podem até passar despercebidos, pois não fazem parte de nosso momento de vida. Não quer dizer que nunca os teremos presentes em nossa lista.

Atribuímos importância diferente ao que cada valor representa para nós em determinadas épocas da nossa vida. Estes fatores é que impulsionam nossas vontades.

Você pode circular acima aqueles que acredita ser pertinentes para os próximos 20 anos de sua vida. De tempos em tempos, faça as anotações no caderninho. Assim, sempre você saberá onde está e aonde quer chegar. E não se assuste se os valores mudarem completamente em algum momento específico.

As pessoas podem até ter alguns valores semelhantes aos seus, mas dificilmente vão estar na mesma ordem ou iguais. Cada ser humano é um universo de possibilidades. Por mais que acreditemos que tem pessoas que se parecem conosco, devemos ter a certeza que isso é irreal. São milhares de possibilidades, como uma loteria.

Imagine o seguinte caso, por exemplo:

	Pessoa 1		Pessoa 2
1	Honestidade	1	Dinheiro
2	Família	2	Trabalho
3	Trabalho	3	Honestidade
4	Dinheiro	4	Aventura
5	Aventura	5	Família

Aparentemente ambos são semelhantes em seus valores principais. Apesar de muito parecidos, na hierarquia dos valores, determinam caráter diferente. O que muda é a prioridade. No caso da **Pessoa 1** ela coloca a “**Honestidade**” em primeiro plano. Dificilmente ela aceitaria um trabalho que tivesse interesses escusos (algum tipo de falcaturia). Observe que a “**Família**” vem logo a seguir. Ele certamente pensaria na família antes de aceitar qualquer trabalho desonesto.

Observe no caso da **Pessoa 2** onde ela coloca sua vida como tendo tópico principal o “**Dinheiro**”. É prioritário para ele. O trabalho aparece em segundo lugar e a “**Honestidade**” vem em terceiro. Avalie o seguinte: o quarto valor é “**Aventura**”. Logo, nada garante que algum trabalho que lhe seja oferecido para ganhar muito dinheiro, mesmo que indecoroso, ele pudesse recusar. As pessoas agem de acordo com seus valores. Ter o dinheiro como item fundamental Nº 1 na escala de valores, pode denotar um caráter interesseiro, volúvel e corrompido.

As empresas observam muito estas questões na hora de contratar um funcionário. Pode-se traçar um perfil da personalidade do candidato à vaga pretendida através das preferências de cada um.

É bom lembrar que o caráter de uma pessoa deriva do cultivo dos princípios, valores e virtudes corretos e alinhados. Não existe técnica para obter bons resultados na personalidade sem o cultivo de bons hábitos. Ao educar seus instintos você desperta também seus sentimentos mais nobres.

Aprendemos os valores no seio do lar e muitos deles se perdem com o passar do tempo nesta era de informações aceleradas e deturpadas. Convivemos com isso diariamente quando observamos os valores enganosos que a TV nos vende, direcionados para o dinheiro, sexo, fama, luxo, sucesso, beleza, relações superficiais, popularidade etc. Infelizmente, aqueles que não têm visão crítica, abraçam estas frivolidades, acreditando que estão na vanguarda do conhecimento.

Após ler este capítulo, observe agora a tabela dos VALORES HUMANOS e anote alguns para você abraçar futuramente. Também anote alguns que são passíveis de serem descartados.

Capítulo 12

REDES SOCIAIS E O ENTUSIASMO

“Eu quero ter um milhão de amigos e bem mais forte poder cantar...”.

Quando em 1974, Roberto Carlos escreveu e cantou este refrão em uma de suas músicas, muito conhecida por sinal (“Eu quero apenas” – Roberto Carlos e Erasmo Carlos – 1974), jamais imaginou que um dia isto pudesse ser possível. Trata-se de uma figura de linguagem que denota exagero de uma realidade. Chamamos de hipérbole.

Naquela época computadores que existiam tomavam salas imensas e eram possíveis apenas para grandes empresas ou multinacionais. Pois bem, os computadores pessoais surgiram no início da década de 80. Eram considerados inicialmente, equipamentos para “nerds”. Com a expansão da Internet em meados dos anos 90, a aquisição de computadores pessoais começava seu crescimento exponencial. Milhares de sites eram criados diariamente. Inicialmente havia as salas de bate-papo ou *chats* que nos possibilitavam falar com 20 pessoas ou mais, ao mesmo tempo. Já era um caos para dar atenção e se concentrar nas conversas, principalmente quando todos queriam falar ao mesmo tempo. Posteriormente, vieram as redes sociais que atualmente nos possibilitam esta falsa noção de realidade que é “obter um milhão amigos” ou mais nos seguindo.

No sentido poético podemos achar maravilhosa a ideia. Na vida real sabemos que é um exagero significativo. Mal conseguimos administrar cinco ou seis amizades se pensarmos racionalmente. Se formos afortunados de encontrar pessoas realmente amigas, mesmo assim, seria difícil dar atenção a todos os seis. O motivo é simples: amizades verdadeiras são como plantas que germinam, todos os dias precisamos irrigá-las.

Atualmente, mesmo revelando-se real em termos virtuais, com toda tecnologia a nossa disposição, “ter um milhão de amigos” continuará sendo impossível. Mesmo implantando chip em nosso cérebro, como é comum em filmes de ficção científica, faltaria o componente principal que é a emoção. Não apenas isso. Quanto tempo deveríamos nos dedicar para dar atenção a tanta gente? Seria uma encrenca considerável, se acreditássemos neste delírio, pois demandaria um tempo inimaginável, afinal nossa vida é finita.

As redes de relacionamento maximizaram isso através de sites bem arquitetados que nos dão a sensação de ter a possibilidade de encontrar milhares de pessoas e ser queridos por todos. Ora, qualquer relação de amizade gera um pouco de reciprocidade. Podemos inferir então que temos 5.000 mil amigos que fazem parte de nossas vidas? A resposta é “não” e os relacionamentos gerados são, em sua maioria, voláteis. Quantos destes 5.000 viriam nos ajudar se sofrêssemos um acidente e estivéssemos em um leito de hospital? Quantos poderiam nos oferecer um empréstimo para aliviar nossa insuficiência financeira caso estivéssemos em dificuldades? Quantos

conhecem nossa família e sabem 1% do que vivenciamos em casa? Se pensarmos realisticamente, a grande maioria aperta o “curtir” sem mesmo ler o que escrevemos. São movidos pela imagem. A impressão que temos é que ninguém ouve ninguém e nem presta atenção em ninguém. O importante é buscar *visibilidade* e satisfazer a sede de uma das maiores fraquezas humanas: a *vaidade*, que se expande mais e mais a cada dia. Neste ínterim, temos aqueles que postam e ficam ofendidos porque não recebem os *likes* correspondentes às suas expectativas; este é o primeiro sinal da crise de invisibilidade. Por conseguinte, sua vaidade fica abalada.

O dicionário Michaelis define vaidade como “valorização que se atribui à própria aparência, ou quaisquer outras qualidades físicas ou intelectuais, fundamentada no desejo de que tais qualidades sejam reconhecidas ou admiradas pelos outros”.

A vaidade excessiva, aquela que passa dos limites, turva nossa noção de realidade. Passamos a ser escravos das aparências. A ostentação passa para o primeiro plano. Por vaidade não agimos pela razão, mas por sede de poder; deixamos de perceber quando estamos errados e não aceitamos sugestões ou conselhos daqueles que querem nosso bem; viciamos em nos tornar o centro das atenções, pois precisamos cada vez mais de admiração, exageros e bajulações; perdemos nosso discernimento e nos tornamos exibicionistas, fúteis, egoístas, aéticos e insensatos. Por vaidade, passamos fome, mutilamos nosso corpo original e nos tornamos mesquinhos a ponto de desfazer de nós mesmos diante do espelho e das demais pessoas que representem riscos à nossa visibilidade. A

vaidade é um vício.

As redes sociais equalizam as massas. Todo mundo faz parte de um imenso “pacotão de falsa glamorização”. Todos se sentem importantes, a ponto de dizerem o que querem independentemente de ofender alguém ou não, sem qualquer respeito a hierarquias ou experiências de vida. Não importa a etnia, idade, sexo, cor, escolaridade, classe social ou demais classificações. Pessoas que nunca vimos antes e provavelmente não teremos contato, se colocam na posição de falar horrores da sua pessoa. Críticas acontecem em todas as áreas sejam políticas, religiosas, comerciais, esportivas e tantas outras.

Temos também algumas vantagens: facilidade de comunicação, interatividade, amigos de tempos antigos se encontram, famílias possibilitam aproximação e compartilham fotos nostálgicas e alegres de sua vida social de todos os tempos. Grupos de pesquisas se ajudam numa gama de assuntos dos mais impossíveis aos mais inimagináveis. Outros grupos se formam e participam rapidamente das últimas novidades do momento, tudo em tempo real. Empresas possibilitam interatividade com seus clientes, gerando contato direto e muita comodidade. Através do casamento de dados, a área comercial aperfeiçoa seu *marketing* e oferece cada vez mais produtos personalizados aos consumidores. Estes são alguns aspectos positivos deste avanço digital. Praticamente “tudo” se torna fácil de localizar e fazer contato. Trata-se de um rio com inúmeras possibilidades para o futuro. Um saudável manancial.

Paralelo a tudo isso corre alguns afluentes. Estes com águas poluídas. É o lado que exalta a mediocridade humana em seus

mais desfavoráveis aspectos.

Pessoas se mobilizam, se encontram para conversar, se relacionam das mais variadas formas e se excluem. Sem receios ou aflições por atos mal cometidos. Discussões fúteis tornam-se acaloradas, se inflamam e entram em ebulição. Surgem aqueles que são *contra tudo* o que foi discutido para opinar, criticar, odiar ou iniciar um processo de “vitimização”. Mais e mais pessoas se acumulam e despejam suas frustrações diariamente. Começa uma carnificina de roupas sujas. Uma imensa lavanderia do mal. Tudo em proporções grandiosas. Cômico ou trágico?

É a fofoca da cidade grande chamada “Planeta Terra”.

Alguns se tornam completamente dependentes e ficam suficientemente perturbados quando falta a Internet. Como se fossem ligados em uma tomada elétrica, desconectados da parede por alguns instantes. Muitos perdem a privacidade e não se importam com isso. Preferem a superexposição. Para eles, a dor é maior quando sentem sua invisibilidade. Situações incontroláveis são constantes. Para alguns, foge ao controle. Sentem-se diminuídos e submetem-se a humilhações, tortura mental, e banalização de seus sentimentos. E o caldeirão ferve. Aqueles mais fanáticos e aficionados por sensações eletrizantes chegam ao ponto de virar noites e dias para viver a ilusão da popularidade e querer se transformar em mitos. Não faltam aqueles interessados única e exclusivamente no prazer e na promiscuidade. Vislumbramos nos tempos atuais tanta gente solitária e insatisfeita. Jovens parados no tempo, escravos das redes e fazendo uso indevido do seu momento livre. É o falso

lazer diante de uma tela de *smartphone*. Deixamos de conhecer as pessoas por inteiro e ao vivo para convivermos com elas virtualmente em relações passageiras numa minúscula tela. O resultado final traduz-se em angustia, solidão, ansiedade, depressão, entre outros transtornos. Temos uma geração imensa que se esconde nos ansiolíticos. Todos com suas funções corporais alteradas.

Na verdade, se observarmos friamente, a maioria das amizades geradas nas redes é descartável. Apresenta-nos uma ideia de continuidade até sermos bloqueados. A quantidade fala mais alto que a qualidade. Então, estes milhares de seguidores aparentam para nós mesmos, a sensação de que somos queridos, bem-sucedidos e que tudo o que fazemos, merece um “curtir” como prêmio. Para muitos, o *curtir* alivia e apresenta um efeito “soma”, mencionado no livro “Admirável Mundo Novo” de Aldous Huxley. Trazem-nos momentaneamente uma falsa felicidade. Exatamente como um carimbo de “aprovado” por quantas pessoas resolveram apertar uma tecla que não significa nada, apenas uma falsa intenção de interatividade. Somos frutos desta era pós-moderna em que precisamos manter as aparências e cultivar uma falsa realidade para chamar a atenção. Não importa se postamos uma foto de nós mesmos, um prato de comida apetitosa para causar inveja aos outros, ou a imagem engraçada de nosso animal de estimação. Estamos sujeitos à aprovação do “júri popular” que define a quantidade de “likes” que receberemos. Se nos bloqueiam ou nos excluem, temos a sensação que podemos substituí-los apenas ao toque de uma nova amizade. Ao primeiro sinal de que sua

conduta decepçiona alguém, grande parte de seus amigos se evaporam. Principalmente se este alguém tem poder de manipulação das massas. Redes sociais estão longe de representarem um sonho dourado. Estarmos inseridos nelas significa que podemos ir do céu ao inferno bem mais rápido do que sequer imaginamos. Um dia herói, no outro carrasco. Tudo pode acontecer quando menos se espera.

Poucas pessoas se dão conta do risco e do perigo que representam as comunicações através das redes sociais. Na verdade, existe uma ingenuidade da grande maioria delas em mostrar sua privacidade num lugar que nunca mais irá sair do ar. Uma vez postado, está sujeito a qualquer tipo de comentário maléfico, de quem quer que seja, independente de suas intenções. Dificilmente será apagado. É como se as redes estivessem 50 anos à frente com uma “inteligência perniciosa” e nós ainda estivéssemos engatinhando no propósito de tentar “andar os primeiros passos”. As armadilhas estão sempre à espreita. Cedo ou tarde pode sobrar uma rebarba e arranhá-lo com ferimentos emocionais profundos.

As redes sociais potencializaram o contato simultâneo com milhares de pessoas de forma mundial. Não existem limites nem fronteiras. Todos podem criar personagens fictícios e viver um sonho de fadas, ludibriando uns aos outros. Por trás de um belo príncipe encantado, com seu avatar estratégico (sim, as fotos e os dados são estratégicos!), existem sempre muitas incógnitas. Aqueles levados pelo deleite e pela busca do prazer encontram soluções que lhes turvam a visão da realidade. “Ele tem tudo o que eu sempre desejei na vida”, pensam as mais

inocentes, querendo acreditar que são únicas. O que conhecemos através das mídias sociais são apenas fragmentos de uma pessoa, não são na verdade, a pessoa. O conhecimento superficial que tomamos é antes de tudo, uma fantasia, fruto de nossa imaginação. A pessoa da vida real, na figura daquele personagem é bem mais complexa em todos os sentidos. Ninguém denuncia seus próprios defeitos em rede social, a não ser que queira fazer uma terapia mambembe. Todos se prenunciam parceiros perfeitos. Quem em sã consciência pode afirmar que conhece o caráter de alguém profundamente sem medo de errar? Arriscar um palpite é tentar a sorte, como jogar a vida no escuro e brincar com uma roleta russa.

Mesmo assim, nos sujeitamos a este engodo. Poderemos até ser uma isca. Gostaríamos ardorosamente que ela fosse o fruto do nosso desejo. Glorificamos e endeusamos tal ser. Temos até a tentação de achá-lo perfeito. Exatamente porque são frutos da nossa carência afetiva positivista. Geralmente, estes personagens procuram se moldar para suas vítimas. São a perfeição de tudo que gostaríamos de ser ou de ter. Podemos falar com alguém do outro lado da cidade, do país ou do mundo e acreditar que encontramos nossa alma gêmea. Quais as chances de isso ser verdade? Difícil dizer, pois relacionamentos verdadeiros têm complexidade ampla. Quem pode atestar o caráter de alguém apenas conhecendo por uma tela de computador ou um site de relacionamento.

As mais variadas pesquisas fazem projeções negativas das uniões matrimoniais. Fazem chacota das uniões estáveis, pois em sua grande maioria, as uniões se enfraquecem quando existe

veemência em publicar que estar casado é uma armadilha. Preveem que duram em média dois anos para começar a se desmoronar. Tratam de forma promíscua as relações de casais a ponto de levá-las ao desgaste ficcional. Paradoxalmente, se apreciamos alguém de verdade, deveríamos amá-la e respeitá-la mais a cada dia de nossa convivência. Afinal, a cada ano que passa, compreendemos muito mais do caráter e da sinceridade desta pessoa. Após 10 anos, o amor seria significativamente maior. A tendência, portanto, seria ampliar cada vez mais.

A realidade da maioria das pessoas não é essa. Aqui o que vale é o conhecimento superficial, a paixão desenfreada, o sabor da nova conquista ou o sair à caça. O mundo digital e as circunstâncias geradas por todo este excesso de comunicação, também favorecem o desprezo, a covardia, o preconceito, a concorrência, traições e as estatísticas alardeiam cada vez mais perfis de separação iminente. Alie-se a isso a facilidade colossal de descartar e angariar pessoas, traduzida nos sites de relacionamento e teremos uma visão sinistra da possível armadilha em que todos nós nos metemos ao participar deste circo eclético.

O cardápio é extenso. Todos os tipos de possibilidades de aproximação breve que possamos imaginar estão disponíveis. Basta escolher no menu: novidades, extravagâncias, aventuras, casuais, noitadas e tantas opções mais, a grande maioria fabricada às escuras.

Relações simplificadas e fúteis como o próprio nome já diz são compostas de uma ligeira “amostra grátis” daquilo que construímos em nosso imaginário. Então, tomando de forma

simplificada, tiramos as conclusões precipitadas através de frases de efeito, locuções com requintes de genialidade e *emoticons*. Sim, pessoas se encantam por pequenos desenhos colocados estrategicamente em meio as conversas informais. Sim, acreditamos que estamos amando.

CARACTERÍSTICAS MARCANTES DAS REDES

As redes distorcem as pessoas, suas personalidades e propiciam o culto à fantasia de estereótipos. Os recordistas em audiência são as baixarias, os exageros incalculáveis de seres humanos, o mundo tosco das celebridades e tudo que se refere à carniça social. Trata-se da *idiotização gratuita e declarada* de toda uma geração. Em outras palavras, uma doença mundial.

Elas também criam elementos desagregadores que por onde passam semeiam a discórdia e a intolerância. Vingança e ódio. Mundo cão. Somemos a isso, as banalidades de conteúdo pobre, escritos no pior da língua portuguesa, com seus prodigiosos erros gramaticais.

É importante levar em consideração que o fato de não estar pessoalmente, e sim presente de forma virtual, grande parte das conversas favorecem o anonimato. Cria-se um ambiente propício para destilar suas frustrações e rancores sem a responsabilidade de encarar frontalmente seus opositores. Egos inflados, anonimato, rede de mentiras, manipulação “fake”, vingança gratuita. Teremos que criar um antídoto potente nos próximos anos para suprir tantas deficiências criadas por tanta insanidade.

Em meio a estas demências, existem alguns extremismos que

merecem destaque: alguns que se utilizam das redes como confessionário de seus pecados. Outros fazem sessão de terapia ao vivo: “Ainda não é hoje o dia que vou me matar”. Isso sem contar aqueles que se utilizam da interatividade para púlpito, falando como se estivessem em um palanque, exercitando sua eloquência e retórica de botequim, disfarçada de linguagem pseudoparnasiana.

Para fugir de uma vida repleta de infelicidade, estas pessoas projetam uma vida feliz. Mesmo que fabricada às avessas. O importante é marcar presença, aparecer.

Pessoas com tendência narcisista necessitam de autoafirmação constante. Elas apresentam vários comportamentos egocêntricos, como por exemplo: deficiência na percepção da autoimagem, caráter duvidoso, baixa autoestima, fanatismo por culto desmesurado ao belo, necessidade de aparecer, ao mesmo tempo em que se desfazem de outros. Não medem esforços para buscar o prazer e se alimentam também do hábito consumista, para sufocar a angustia que reina dentro de si. Buscam eternamente o centro das atenções. Tudo é motivo para postar. Tirar inúmeras *selfies*, principalmente diante do espelho para satisfazer sua necessidade de admiração e visibilidade. Narcisos têm dificuldades em estabelecer vínculos sólidos. Preferem pavonear-se. Possuem diversas características que os isolam da convivência a dois. A principal delas é acreditar que se bastam e que sempre merecem mais. Mais beleza, mais riqueza, poder e sucesso. Também podem utilizar os outros como trampolim de suas finalidades sem qualquer sentimento de culpa ou remorso.

Querem ser sempre admirados por todos. Lançam as imagens e esperam os resultados. Na verdade, eles se utilizam das redes sociais como fonte de manipulação. Este é o ambiente propício para a eclosão destas adoráveis criaturas apaixonadas por seu ego.

Precisamos levar em consideração que um percentual muito significativo das pessoas que estão nas redes sociais está “pescando”. Uns com mais voracidade, e outros com mais ingenuidade. Aqueles com mais ingenuidade acreditam que são únicos e que podem encontrar o amor de sua vida utilizando-se de seu avatar. Inocentemente, divulgam seus dados pessoais, se abrem com pessoas desconhecidas, exibem seus bens, sem imaginar que podem ser estudados para uma eventual má intenção.

Não podemos nos esquecer de que as redes de relacionamento potencializam contatos para encontros. E cada tentativa assemelha-se a lançar uma imensa rede ao mar para fazer um arrastão. Se a pesca não é seletiva, tenha a certeza que pode vir de tudo. Se todos pudessem ter a oportunidade de ver o que volta em uma rede de pescadores depois de um arrastão, teriam melhor noção do que isso representa: são pequenos peixes, alguns camarões, plásticos diversos, pedaços de linhas de pesca, chinelos velhos, peixes graúdos, siris, restos de algas, conchas, estrelas-do-mar, isqueiros descartáveis, enguias e muito mais. É importante lembrar também que as mensagens são disparadas por atacado para todos. Quem cair na rede é peixe.

Para quem procura estabilizar seu entusiasmo na expectativa

de ter um aliado forte como fonte de energia e motivação diária, as redes sociais não são o melhor caminho. Tudo o que recebemos através de nossos sentidos, provocam reações sensoriais. As reações causadas neste tipo de canal de mídia são extremamente rápidas e passageiras. Ao passear e trafegar desvairadamente por tantas páginas e imagens diariamente, oscilamos entre várias sensações, algumas boas outras não tão boas assim. Somos sacudidos em uma tormenta de informações desnecessárias. Pelo excesso de tantas notícias que captamos, tendemos a lembrar pouco ou quase nada daquelas que são realmente importantes. Prendemo-nos àquelas que são provocativas, ruins ou mais pesadas. Sensações estas, que não merecem ser chafurdadas tais como: inveja, desdém, ira, concorrência, complexo de inferioridade, rejeição, agressividade, mesquinhas e demais situações que exaltam a mediocridade. Assim sendo, acordamos um lado negro pessoal que poderia ter ficado adormecido. No dia seguinte, nova quantidade de informações se sobrepõe e assim sucessivamente. Entre altos e baixos, passamos a brincar com nossas emoções até chegar a um ponto em que nos viciamos nesta montanha russa de oscilações. Muitos não se dão conta o quanto corrompemos e nos desgastamos em um lado extremamente precioso como seres humanos: a pureza.

De 1995 para cá, o mundo mudou com a Internet e a globalização através das redes sociais. Estudiosos e filósofos acreditam que só saberemos o efeito de todo este processo dentro de 200 anos. Aí sim poderemos traçar um perfil do que esta realidade causou socialmente. Seria premeditado vaticinar

que os abalos diários em nossas emoções contribuem para o desequilíbrio emocional? Por quantos anos ainda permitiremos nos expor diante de tantas sensações que nos debilitam e nos desestabilizam?

Capítulo 13

A DESESTABILIZAÇÃO DO ENTUSIASMO ATRAVÉS DAS REDES SOCIAIS

Certa vez, por volta de 2010, estávamos em família, em um restaurante numa cidade de veraneio e presenciamos uma cena cômica, que nunca mais saiu de nossas cabeças. Era período de férias. Conversávamos animados sobre o dia e os passeios que estávamos fazendo. A mesa ao nosso lado tinha oito pessoas de outra família aguardando a chegada da pizza. Todos fixos em seus celulares e teclando o tempo todo. Ninguém olhava para ninguém. Cabeças abaixadas e concentradas. Adultos, jovens de várias idades e até um casal de idade, que presumimos, fossem os avós. A cena permaneceu idêntica até depois que o prato pedido chegou à mesa. Todos continuavam ligados em seu mundo e mal comiam sua pizza. Provavelmente teclavam para uns para os outros: “Por favor, pode me passar o sal?”. “Agora não posso, estou conversando” ou ainda “será que eu poderia pedir mais um refrigerante, pai?”. Aquele espetáculo parecia uma verdadeira “Zumbilândia”. Depois que se foram, demos graças por nos falarmos uns com os outros, olhando nos olhos, vivenciando aquele momento agradável em família.

O que tanta gente tem para ver ou consultar em uma tela rolante durante tantas horas? A grande maioria, nada. Puro vício. É a procura de sensações excitantes. Principalmente, a curiosidade sobre a vida alheia. Mesmo que isso represente

galgar em meio a 99% de lixo visual. Horas por dia, despendidas para ver futilidades. Poderia agregar mais se estivessem aprendendo algo que ampliasse os horizontes da mente.

Como podemos nos propor a sermos pessoas que mantêm um entusiasmo satisfatório, livres de flutuações de altos e baixos, se fazemos diariamente o mau uso do tempo? Horas e horas consultando resultados como em um trabalho escravo nos *smartphones*, tablets, laptops e outros produtos contemporâneos para obter migalhas de prazer.

Realmente está acontecendo uma inversão de valores e nossos princípios estão cada vez mais fragilizados. Utilizamos a tecnologia de maneira a trocar informações baratas, que mal nos fortalecem para suprir nossa falta de coragem em encarar a vida. Mais e mais pessoas se mostram trancadas em uma redoma própria, isolados de tudo e de todos, cada vez com mais dificuldades de entrega para se relacionar com outros seres humanos, produzindo transtornos que geram desestabilidade emocional.

Atualmente, tudo que é falado frequentemente na Internet torna-se banalizado e o efeito acaba sendo uma anestesia que suprime a emoção da grande maioria. O assunto se desgasta e perde o destino original. Com o passar dos dias, passa a ser absolutamente normal, como se fizesse parte do cotidiano. As pessoas sentem-se exaustas e o que é martelado exaustivamente acaba se tornando “normal”.

Quando os celulares se popularizaram na década de 80, era considerado “falta de etiqueta” atendê-los em público. Alguns mencionavam que era uma gafe sem precedentes.

Exibicionismo. Falta de educação ou bom senso. O que dizer nos dias atuais? Onde tem gente sentada, existe um celular ligado. Nos aeroportos, bibliotecas, salas de aula, empresas, reuniões de família, ninguém olha para ninguém e poucos falam entre si.

Não são apenas as famílias que padecem deste mal. É comum observarmos em todas as áreas, funcionários que são pagos para trabalhar, totalmente concentrados em ver futilidades em redes sociais. Seus salários estão sendo pagos para passarem horas se pervertendo com um vício que de benéfico não traz nada para as empresas as quais trabalham. É premeditado dizer que não estamos trabalhando mais? Professores nas escolas passam pela mesma sina. Alunos distraídos e sem intenção de acompanhar as aulas para programar seu futuro. Todos munidos de seus aparelhos manuais de alienação. Imagine o tamanho do prejuízo quando mencionamos que este fenômeno de insanidade é mundial.

Problemas que mais e mais se acumulam com o passar dos anos: sedentarismo, visão, tendinite, dores nas costas, insônia, solidão. Estamos diante de muita gente que terá problemas graves de saúde nas próximas décadas por viverem horas por dia, sentados diante da tela de um computador.

Isso sem falar na questão de que pessoas estão perdendo a capacidade de lidar com a coordenação motora fina, pois não escrevem mais à mão: apenas teclam e arrastam.

É comum observarmos em repartições uma placa que determina ser “Proibida a utilização de celulares”. No mesmo espaço nos deparamos com várias pessoas que manipulam suas mensagens, totalmente indiferentes à regra estipulada.

Todos querem falar com todos ao mesmo tempo. Ninguém estabelece vínculos sólidos com ninguém. A interatividade por ser feita por atacado sempre é carregada de frases vazias ou monossílabos. Isentas de conteúdos. Emissores de opiniões que nunca leram um único livro traduzem uma geração imbecil, sem foco nem objetivos claros. Apenas dormentes em um sono profundo, enquanto se articulam debilmente, totalmente extasiados, em suas realidades paralelas.

Temos muita gente em coma psíquico por conta destes efeitos causados pelas mídias sociais. Aprisionados em sua insignificância e desordenados em sua identidade pessoal, buscam desesperadamente mais visibilidade. Sempre dispostos a encontrar novas formas de explorar a própria imagem num novo repente narcisista. E assim passam-se os dias, os meses e os anos.

É difícil imaginar quais os efeitos que as redes sociais tendem a causar nas próximas décadas. Elas criaram dependência demais para serem extintas. Pessoalmente, não observo de forma tão positiva em termos psicológicos. Talvez seja uma opinião isolada. Muitos comentam que ainda é cedo e que as pessoas ainda vão aprender a utilizá-la. Gostaria de poder enxergar aspectos favoráveis. Há algumas décadas ouvíamos jargões que exortavam com bons presságios a chegada da tecnologia da informação cada vez mais acelerada. A promessa era de que sobraria mais tempo para o lazer do homem.

O tempo para o lazer inexistente a partir do momento em que temos um aparelho celular ligado. Ele pode tocar a qualquer hora do dia ou da noite por estar totalmente conectado com o

mundo. E nós, o atendemos prontamente. Interessante notar que ao mesmo tempo em que o odiamos por nos acordar mais cedo com um “Bom dia, amigos do Face!” ou “Preciso falar com você, urgente!” ou ainda, “Não esqueça de me trazer o relatório...”, ficamos aliviados em ter tantas possibilidades de comunicação que “facilitam” nossas rotinas diárias. Em nome disso, corrompemos nosso bem-estar físico, psíquico e social.

Sim, as redes sociais ainda nos prejudicam mais do que nos favorecem.

Se você acredita que não, tente manter a estabilidade emocional por apenas um dia. É impossível, a não ser que esteja desconectado. Estar tão expostos nos tira o sossego. Não dormimos bem. Acordamos cansados e nossa saúde se depaupera em doses homeopáticas.

Surpresas sempre acontecem: um comentário indecoroso de alguém que se dizia nosso amigo, um filho que escreve besteiras sem medir consequências, pessoas denegrindo outras e lançando difamações sem nenhum escrúpulo, *bullying*, intolerância, preconceitos, intrigas envolvendo “ex-alguma coisa”, fofocas, críticas insolentes, provocações que despertam inveja e tantas outras situações negativas que prejudicam a vida de muita gente.

Temos na atualidade, uma estrutura tecnológica sem regras ou leis, totalmente fora de controle e que não apenas corrompe grande parte da humanidade, psiquicamente falando, mas torna-os dependentes pelo fato de mexer com um lado extremamente delicado da conduta humana: mais uma vez, a vaidade.

Criar regras para tanta disponibilidade de informações servidas aleatoriamente para um público de todas as idades, demandaria anos de discussão para aqueles que elaboram as leis. Não existe norma para tudo o que é possível macular através destes meios. Talvez tivéssemos que gerar um excesso de controle tal, que muita coisa na vida cotidiana precisasse ser policiada.

Podemos traçar um paralelo, se imaginarmos como uma pequena bola de neve pode ser nociva quando arremessada do alto de uma montanha. Em alguns instantes se agiganta e torna-se perigo iminente para todos, quando desencadeia uma avalanche fora de controle, destruindo tudo o que tem pela frente.

Apenas uma sugestão para prática todos os dias: “Insira-se no meio social de verdade, não no virtual”. Passe a viver sua vida “ao vivo” ao invés de deixá-la passar diante de uma tela.

ALGUMAS REFLEXÕES SOBRE REDES SOCIAIS:

- Em redes sociais todo mundo ama todo mundo e ninguém ama ninguém;
- Cuidado para não transformar ferramentas de comunicação em trampolim de vaidades;
- A sedução a que somos submetidos pela quantidade de informações por atacado que nos chegam diariamente, aviva um mundo ilusório de aparências; é importante não tornar isso uma sublime obsessão;
- Observe que quando existe embutido o ódio à diversidade

(dificuldade em lidar com outras opiniões) predomina também, a ânsia pela opinião pessoal - o debate e a falta de respeito ficam imediatamente comprometidos;

- Existem pessoas que necessitam colocar rótulos em tudo: geralmente não enxergam detalhes;
- Relações afetivas são colocadas em segundo plano – o que existe são dissimulações;
- Existe um descompromisso com a realidade e com as pessoas, predominando um compromisso com a aparência e o egocentrismo;
- Experimente não viver de respostas-relâmpago – deixe de fazer interação com o abstrato; procure escrever textos com conteúdo;
- Manter uma amizade de verdade requer dedicação e compromisso; quem se dedica a tantos não tem compromisso com ninguém;
- Há tempos que o número de curtidas não representa absolutamente nada – não diz nada de você, pouco impacto tem e não traz retorno financeiro;
- As redes sociais apresentam uma diversificação e reinvenção de valores, geralmente, pobres e deturpados; os modismos são clichês momentâneos;
- Instagram é uma Ilha da Fantasia; só não tem o *Tattoo*.
- Não são as redes sociais que não prestam, mas sim o mau uso que fazemos da tecnologia da informação que ela nos oferece, permitindo brotar e amplificar o que há de pior no ser humano.

Capítulo 14

AJUDE SEU PRÓPRIO ENTUSIASMO E CONSTRUA-SE

Acostumar-se a ter personalidade equilibrada, administrando seu entusiasmo, não quer dizer que deixaremos de ter altos e baixos. Apenas nos garante uma leve imunidade neste mundo tão intenso que vivemos. Passamos a pensar de maneira mais sábia.

Tenha em mente que toda tristeza é momentânea, assim como toda alegria. Isso pode nos ajudar a observar por outro prisma tudo que acontece a nossa volta.

Agir e reagir com calma e comedimento nos dias atuais é uma grande habilidade. Se observarmos a nossa volta, notaremos que grande parte das pessoas assemelha-se a um barril de pólvora. Portanto, a intenção com estes estudos e reflexões aqui expostos é oferecer possibilidades apaziguadoras a sua mente, favorecendo um descanso merecido. Mediante isso, todo seu corpo e espírito ganham em energia.

Somos atormentados diariamente com contrariedades em nossos afazeres, pensamentos ruins, notícias trágicas que chegam através da mídia, relações com pessoas danosas. Sofremos muito, sem necessidade e queremos nos livrar de tantas coisas negativas que nos afligem. Tudo isso causa-nos certa vulnerabilidade. Torna-se difícil mantermo-nos sãos quando tudo nos puxa para baixo.

Fundamentalmente, devemos evitar contato com as pessoas de padrão negativo recorrente, tradicionais baixo-astrais. Elas sem dúvida nos prejudicam seriamente.

O tempo passa e se não nos resguardamos, em pouco tempo nos veremos contaminados psiquicamente. Para isso é preciso trabalhar corpo, mente e espírito. A retórica é simples e podemos construí-la mais e mais todos os dias:

- Alimentar-se bem e sem exageros + exercícios físicos;
- Nutrir a mente com informações construtivas diariamente;
- Encontrar reflexões espirituais que engrandecem sua alma;

Parece simples, mas estes tópicos têm sentido amplo. Os três elementos citados acima (corpo, mente e espírito) envolvem leituras e pesquisas. Iniciativa e disciplina são fundamentais para viabilizar este universo. Vale como sugestão fazer uma agenda para anotações e recortes, onde você possa anotar o que cada linha do tópico representa no seu contexto de vida. O que vale para alguns não vale para outros. Depende da vivência e dos gostos de cada um:

- Quais são os alimentos que mais lhe agradam e podem lhe fazer bem, aliado a isso, que tipo de exercício físico seu corpo mais se adapta?
- Quais as leituras e os assuntos que atraem, neste momento, sua atenção e despertam para sua construção e crescimento?
- Quais suas crenças que movem sua existência para se tornar uma pessoa melhor a cada dia?

A partir deste embasamento, amplie os dados da agenda com aquilo que você acredita ser um projeto de vida para sentir-se

confortável. Cole imagens, rabisque, faça quadros, use canetas coloridas. Manipule-a todos os dias, quantas vezes for necessário. Coloque sua personalidade neste mapa que é, antes de tudo, um planejamento de vida. Seja um artista para desenhar sua vida.

“Todo grande artista tem a assinatura em sua arte”

Jorge Sabongi

Toda grande caminhada começa com os primeiros passos, portanto este é seu ponto de partida. Construa as ramificações. Se achar que não é certo, refaça rabiscando outro percurso. Nem sempre a primeira impressão tem o “toque de genialidade”. Encontre o seu. Vai se surpreender.

Esta agenda irá lhe ajudar a ter uma Missão Pessoal. Possibilitará planejar, criar concentração, ter foco, atitude, corrigir falhas, se entusiasmar com novas possibilidades, abrir horizontes, comer, andar, respirar, pensar, perdoar, sorrir e ter mais saúde. Como consequência, terá mais energia, mudará sua comunicação, descobrirá o interesse por assuntos novos, dormirá o necessário e com vontade de acordar no dia seguinte, cuidará melhor da sua libido, dará mais atenção para as pessoas que ama, deixará de ter irritabilidade, terá mais esperança, diminuirá o estresse, será mais atento aos seus cinco sentidos, descobrirá detalhes por onde passar.

Acima de tudo ajudará a programar metas e vencer barreiras para atingi-las.

Suas novas virtudes o farão refletir para descobrir um poder

pessoal que desconhecia: ter objetivos lúcidos, perder a obsessão pelo sucesso, livrar-se do excesso de vaidade e da necessidade de popularidade. Criará iniciativa, será mais seletivo, obterá melhorias na autoestima, mais energia, será mais extrovertido, poderá ajudar pessoas e estará investindo sempre na própria mente. Terá sede para ampliar seu autoconhecimento.

Não sentirá falta de ouvir notícias hediondas propaladas pela mídia diariamente. Criará um novo sentido de vida, saberá com antecedência o que quer e atrairá mais as pessoas. Com perseverança e todas estas habilidades, sobrará vida em seu rosto.

Isto por si só já é um bom começo. Mas não acontece tudo de uma vez. É necessário empreender inspiração e trabalhar um passo de cada vez. Após alguns dias o processo fluirá por si só.

Aguce sua sabedoria, presença de espírito, e versatilidade em saber improvisar.

APRENDER A SER

Há muitos anos tenho pensado nos motivos que levam tanta gente a não conseguir manter uma carreira bem-sucedida por tempo suficiente (seja ela em qualquer área).

- Sabia que alguns fatores influíam enormemente:
- Talento,
- Jogar com as cartas certas,
- Trabalho sério,
- Disciplina,
- Honestidade,

- Saber investir,
- Perseverança,
- Preparo emocional (principalmente).

Faltava entender o ponto principal que, sem ele, tudo naufragava. Qual era? Por que pouquíssimas pessoas conseguem se manter no topo? A maioria, com o passar dos meses ou até mesmo de alguns anos, desaparece sem deixar rastros. Em uma entrevista de Beatriz Segall a um canal alternativo, a vi comentar sobre o porquê de tantos artistas naufragarem com o tempo e cheguei a uma conclusão sobre a variável que faltava: desenvolvimento intelectual através da leitura permanente. Aí compreendi o que realmente acontece.

Pessoalmente, acredito que o sucesso é para todas as pessoas de talento e que sabem administrá-lo. Nascemos com um dom, um talento, que, ao longo da vida devemos procurar e desenvolver. Todo ser humano consegue fazer algo diferente de outros. Alguns conseguem mais do que outros, talvez por explorarem profundamente algumas dessas virtudes.

Quando se aliam talento, carisma e sentimento, cria-se uma força ímpar. Essa trilogia é poderosíssima!

À medida que vão se somando as variáveis citadas acima, o sucesso acaba chegando. Mas ele pode durar pouco se não existir o principal, que não se adquire da noite para o dia: desenvolvimento intelectual.

É necessário “aprender a ser”, antes de tudo! Esse é o princípio básico. É aqui que entra a questão da leitura para ampliar seus conhecimentos.

Não tenha falsas ilusões. Qualquer profissional, seja a área que for, que não se torna uma pessoa bem informada em diversas áreas do conhecimento humano está fadado a cair mais cedo do que pensa. A ascensão, se vier, irá evaporar rápido!

COMO SE PREPARAR PARA SER BEM-SUCEDIDO

Vamos fazer uma abordagem simples que poderá lhe dar um susto:

“Numa escala de 0 a 10, que nota você daria para o seu conhecimento geral?”

Lembrando que a inteligência é a capacidade de compreender e assimilar informações, podemos pensar em desenvolvê-la com critério, para que, no futuro, essa ferramenta nos ajude nas mais diversas situações de vida. Pode-se ampliar o leque por meio das experiências adquiridas no dia a dia, da convivência sadia com pessoas inteligentes e, principalmente, do aprendizado ocasionado pela leitura permanente sobre os mais variados assuntos.

Alimentar nossos olhos, ouvidos, etc. com tudo o que for um estímulo aos sentidos, atuará diretamente em nosso crescimento.

Eu diria mais: existem assuntos certos para cada época da vida. Em alguns momentos, tem-se a necessidade de aprender sobre algo. Em outros momentos, nosso interesse pode verter para matérias que nunca antes acreditaríamos ter vontade de aprender. Canais de documentários como Discovery Channel, History Channel, People and Arts, National Geographic e muitos outros são excelentes para exercitar o intelecto.

Façamos um teste sem precisar comentar com ninguém:

- 1.Quantos livros você leu nos últimos 10 anos?
- 2.De quantos assuntos diferentes versavam estes livros?
(romance não conta!)
- 3.Qual o assunto que você está lendo atualmente e de que maneira ele pode lhe ajudar profissionalmente?

Um fator importante para se ter em mente é que seu cérebro se alimenta, assim como seu estômago. O alimento dele é a informação recebida diariamente; por ela você pode concluir se oferece bom alimento ou *fast-food*. Todos os dias, você alimenta seu corpo, pelo menos, três vezes (café da manhã, almoço e jantar). E ao seu cérebro, força motriz de todo seu desenvolvimento, o que é oferecido?

COMO MUDAR ESTE PANORAMA?

“Na escola, nunca me disseram que livros eu deveria ler para me construir por dentro. Só havia livros para leitura que iriam cair na prova”.

Que tipos de assuntos são necessários desenvolver? Fora esse, qual caminho seguir? E se eu não gosto de ler, por onde começar?

Não existem atalhos! Sinto dizer, mas se você não desenvolver seu intelecto, não haverá mágica. Vai durar pouco mesmo! Carreira alguma permanece ativa sem estrutura. Faça um exame dos artistas brasileiros, por exemplo. Aqueles que se mantiveram, são visivelmente inteligentes. Por quê? Eles leram

e leem muito para manter seus nomes e carreiras. Interessaram-se por diversos assuntos e foram fundo buscar a compreensão de fatos, atitudes, personalidades e, também, funcionamento das coisas. Suprimiram a mesquinha e compreenderam a importância de deixar de lado as atitudes pequenas. Sem isso, não conseguiriam se manter por muito tempo e estariam fadados ao declínio, como tantos os outros.

Se você não gosta de ler, a má notícia é que não tem jeito! Ou terá que nadar ou morrerá afogado! E uma notícia pior ainda: vale para qualquer área de atuação! Vivemos numa era de informação! Quem não tem, precisa correr atrás... e rápido!

POR ONDE COMEÇAR E O QUE LER PRIMEIRO?

Este é o ponto comumente chamado de “o pulo do gato”!

Tenho certeza que ao longo de 12 meses (sim, porque nada acontece imediatamente), você já estará colhendo os frutos. Antes disso, já sofrerá os efeitos positivos.

“O maior erro é querer colher sem nunca haver plantado!”

Primeiro de tudo, é importante que você tenha consciência da necessidade de dominar vários assuntos se quiser ter sucesso na vida. Por alguns, você vai se apaixonar, por outros terá que fazer um esforço maior para criar o hábito e o gosto pela leitura. De uma forma geral, através dessas leituras, você estará investindo permanentemente em você.

Vamos agora, ter uma ideia de alguns assuntos pertinentes para alguém que queira seguir uma carreira empreendedora:

- História da civilização,

- História do Brasil ou de seu país de origem,
- Geografia,
- Relações interpessoais,
- Como falar em público,
- Reeducação pessoal,
- Liderança,
- Desenvolvimento de autoestima,
- Autobiografias de pessoas de sucesso,
- Administração de empresas,
- Administração do tempo,
- Propaganda e publicidade (o que existe por trás),
- Marketing,
- Neurolinguística,
- Psicologia,
- Postura e etiqueta,
- Dentre outros.

Não se trata de ditar regras ou coisa parecida. Isso é um direcionamento que vai abrir sua mente e portas para suas pesquisas futuras, e criar hábito e paixão por assuntos diversos, visando melhorar sua alimentação para o cérebro e, conseqüentemente, aprimorar o seu lado intelectual.

Não permita que um mundo pequeno de conhecimentos tome conta de todo seu cérebro. Dê a ele o alimento adequado e você terá resultados absurdos, como nunca imaginou. Enxergará tudo com mais clareza e terá espírito e expediente

para resolver assuntos mais variados de forma sábia, sem ter que contar com ímpetos suicidas nas situações difíceis.

Paralelo a tudo isso, terá equilíbrio para tomada de decisões, bons relacionamentos e visão comercial para manter seu investimento.

A ideia aqui é torná-lo próspero no seu ramo de atividade, facilitando muito uma carreira bem-sucedida.

Você poderá deixar tudo isso de lado, se desejar. Mas o caminho foi mostrado e o retorno é permanente. É uma questão de escolha.

Como mencionado anteriormente, nossa vida é determinada pelas escolhas que fazemos. Daqui a cinco anos, sentiremos os efeitos das escolhas de hoje. Cada dia conta. Deixar para amanhã é como fazer regime a partir da próxima segunda-feira. A hora é agora. Se tiver que fazer, faça.

Bons livros estão na proporção de 20 ruins para 1 bom. Para descobrir quais são aqueles que podem lhe acrescentar muito, é necessário um trabalho de pesquisa e curiosidade cada vez que visitar uma livraria. Este é um projeto de reconstrução pessoal para os seus próximos 10 anos.

Os ensinamentos que cada tema poderá lhe oferecer fará a grande diferença em sua vida profissional, não tenha dúvidas. Os horizontes serão outros.

Coloque uma meta para você mesmo: “um livro a cada 15 dias”. Com o tempo, melhore sua meta.

Um livro a cada seis meses não oferece muito progresso. Ler, não pode e nem deve ser uma obrigação. Tem que ser um prazer.

E prazer não tem preço!

Acostume-se a fazer sua leitura e ir destacando o que achar interessante. Escreva nas laterais, coloque suas ideias e, ao final, escreva numa página em branco o que achou de cada livro. Valerá para sempre. Mais do que nunca, não é “quanto” você lê, mas a qualidade do que lê que faz a grande diferença.

Anime-se: não é todos os dias que surgem dicas como estas em um único tópico.

Capítulo 15

UM PAÍS SE CONSTRÓI COM VIRTUDES

O que nos torna diferentes de todos os demais seres humanos? Nossas virtudes.

Este é um livro sobre reestruturação emocional, não apenas de um indivíduo, mas de nações inteiras. Seu objetivo é de reconstrução e reequilíbrio psíquico. Nada mais importante do que permearmos as qualidades e habilidades que pavimentam nossa educação.

Virtudes humanas são padrões e características positivas universais que norteiam os indivíduos a prática do bem. São qualidades e habilidades que devemos construir desde a tenra idade, orientados por nossos pais, professores, e demais instituições que garantem a linha de conduta de uma nação (respeito, benevolência, justiça, empatia, generosidade...). As virtudes moldam e constroem o caráter. Favorecem a convivência sadia e a noção de limites. Conduzem os direitos e deveres de cada um. Mais do que isso, elas garantem a segurança de estarmos sempre bem amparados onde quer que pisemos ou frequentemos. Onde existe tal prática, todos cuidam de todos, para que a harmonia seja o componente principal no meio em que nos desenvolvemos. Sem estes limites, viveríamos o caos: ninguém respeitaria ninguém, as pessoas não teriam consciência e pensariam apenas em si, solapando os direitos individuais onde os mais fortes e poderosos ditariam as regras.

Nova disciplina nas escolas: SOCIABILIZAÇÃO

Baseada em Princípios, Valores e Virtudes

Sociabilização é o processo de adaptação de um indivíduo a um grupo social e, em particular, de uma criança à vida em grupo (Dic. Michaelis).

Esta disciplina deveria ser pautada em todas as escolas, desde o maternal até o último ano de faculdade. Certamente teríamos um avanço significativo na qualidade de vida da nação em pouco tempo. É impossível um país prosperar onde o mal sobrepuja o bem, principalmente de forma homeopática. Em longo prazo, se tornaria incorrigível.

Estarmos diante de coisas erradas que acontecem nas relações sociais diariamente sem o socorro de mecanismos de impedimento ou contenção, deixa-nos encurralados e nos impede de sermos pessoas melhores. Desvirtua nossa capacidade de acreditar que vale a pena fazer o bem e que a justiça será feita.

Aprender a prática do convívio aliada à inteligência social deveria estar em cartilhas próprias, visando construir entre outras qualidades, a amizade, a autoestima, o entusiasmo, a responsabilidade e a humildade dos estudantes, assim que pisassem pela primeira vez na escola. Além de alicerçar a reconstrução pessoal de pais e filhos, seriam os primeiros passos para a reestruturação da cidadania, do civismo e do respeito pelo solo em que nascemos.

Deveríamos ter uma disciplina prática para exercitar, desde a escola primária, as principais virtudes, e a importância de

lapidá-las. Não seriam apenas meros ensinamentos, mas a conscientização da necessidade de tê-las interiorizadas conosco. Poderíamos nos familiarizar com a necessidade de aperfeiçoamento em cada uma delas. Faria uma diferença incrível em nossas vidas nas décadas seguintes.

Em tempos de alta tecnologia, fala-se o tempo todo em manter-se atualizado (estar *up to date*). As atenções estão direcionadas para o consumismo. O *status* de comprar os melhores e mais novos lançamentos em aparelhos eletrônicos, principalmente celulares a cada ano, a preocupação com a vaidade excessiva, cultivando um mundo de falsas aparências, a corrida desenfreada para encontrar novas formas de não se tornar invisível e se projetar com ao menos, um único minuto de fama. Tudo denota carência afetiva e instabilidade emocional. Principalmente, fica claro que nossos valores estão em processo de deterioração. Acontece uma deformação na índole da sociedade como um todo, de forma subterrânea.

O ensino das virtudes deveria estar em evidência durante toda nossa vida. Estamos todos perdendo nossa tranquilidade diária. Pessoas mal formadas em moral e ética se proliferam aos milhões em suas atitudes irrefletidas. As instituições não estão cumprindo mais a missão de formar o caráter de nossos cidadãos. E o tempo está passando, sem respostas que denotem o fim deste processo.

A preocupação com a tecnologia é tamanha que é relegada a pavimentação das estradas intelectuais do amanhã: a educação com fundamentação. Professores não têm mais razão e nem são mais respeitados como mestres em sala de aula; agora devem se

adaptar ao fracasso dos pais em educar seus filhos, geralmente orgulhosos e acreditando que criam gênios hiperativos. Resultado: eles não desfrutam mais da virtude da “obediência” de seus alunos que conferia respeito, admiração e gratidão pelo ensino. Outras virtudes também são relegadas: disciplina, aprendizado, inteligência social e honra. O conceito de hierarquia está completamente deturpado. Filhos se colocam em pé de igualdade com seus pais: querem dar-lhes ordens. As pessoas idosas não têm o menor respeito e admiração dos mais jovens. Profissões não são exercidas por gosto ou vocação, mas pelo que representam em termos financeiros.

Hospitais sem estruturas de pessoal gabaritado para a saúde atendem em condições subumanas. Pessoas vivem mal e permanecem em condições precárias indefinidamente enquanto autoridades malbaratam dinheiro dos contribuintes com obras inúteis e inacabadas com seus custos faraônicos. Transportes públicos não são suficientes para garantir o conforto do ir e vir de seus cidadãos. Quem está errado acredita que está certo e todos seguem seu rumo à incerteza. Bandidos desafiam policiais. Dominam cidades e dão as ordens de quando abrir e quando fechar lojas. Políticos ampliam mais e mais os impostos e criam uma teia de superproteção, para blindar suas incompetências e atos ilícitos. E o respeito pelo homem se deteriora cada dia mais.

Já podemos sentir no presente os resultados deste descuido.

As virtudes decorrem do hábito. Não são natas, mas sim comportamentos aprendidos e que podem ser melhorados e sofisticados com o passar dos anos. Aprendemos como deve ser

e assimilamos para nosso dia a dia. Uns ensinam aos outros e todos aprendem com todos. Por exemplo: não nascemos com “disciplina” ou “responsabilidade”. Elas são adquiridas com orientação e determinam nossos comportamentos futuros. Aprendemos com o processo de sociabilização, que começa no lar e complementamos na escola. Com o passar dos anos e nossa convivência com os demais, adquirimos parâmetros que se tornam parte na construção e desenvolvimento de nossa personalidade. São fundamentais na edificação de nossos valores.

Enumeramos a seguir algumas das principais virtudes:

Amabilidade	Determinação	Lealdade
Amizade	Disciplina	Liderança
Amor	Docilidade	Limpeza
Apreciação do belo	Empatia	Misericórdia
Aprendizado	Entusiasmo	Moderação
Autoconfiança	Esperança	Obediência
Autocontrole	Espiritualidade	Otimismo
Benevolência	Estabilidade	Paciência
Cidadania	Flexibilidade	Patriotismo
Confiança	Generosidade	Perdão
Compaixão	Gratidão	Perseverança

Contentamento	Honestidade	Perspectiva
Coragem	Honra	Prudência
Cortesia	Humildade	Respeito
Criatividade	Humor	Responsabilidade
Curiosidade	Igualdade	Sabedoria
Delicadeza	Imparcialidade	Sinceridade
Desapego	Inteligência social	Sobriedade
Descobridor	Interesse	Sobrevivência
Despreocupação	Introspecção	Sociabilidade
Desprendimento	Justiça	Superação

Muitas destas habilidades estão ligadas ao comportamento moral de acordo com a ética. Observe melhor as virtudes do quadro e anote as que você acredita executar com excelência.

Algumas instituições facilitam e incentivam este aprendizado na tenra idade (escolas, congregações religiosas, escotismo, bibliotecas, clubes desportivos...). Apesar da importância destas competências serem iniciadas na infância, é perceptível que falta mais rigor deste embasamento na adolescência. A continuidade deste aprendizado na idade adulta também deixa a desejar. Acabamos ficando na dependência de nosso meio social, que também não está tão bem alicerçado

assim. O resultado disso é o comprometimento de todo um sistema. As instituições se fragilizam em função da falta da sofisticação e alicerces destas aptidões.

O povo brasileiro não tem as virtudes elencadas para colocá-las como prioridade. Muitos nem sabem quais são os conceitos básicos dos princípios de muitas delas. Um exemplo claro disso é a “honestidade”. Todos exigem esta prática, mas quando deparados, em alguma situação que requeira colocar a honestidade em primeiro lugar, sempre acabam com alguns “quebra-galhos”. As tentativas de burlar o sistema sem o menor peso na consciência denotam estas nódoas no caráter.

Qual o canal mais eficaz no momento presente para o desenvolvimento das virtudes a partir da pré e da adolescência, que é um período extremamente delicado e belicoso?

Infelizmente as virtudes atualmente estão voltadas geralmente para o desenvolvimento corporativo, visando ampliar produtividade e criar motivação. Muitas vezes são corrompidas por interesses empresariais onde ninguém está garantido em seu emprego.

Os pais necessitam ter aulas que enalteçam as virtudes, exatamente para dar continuidade no ensino de uma educação sadia para seus filhos. Aprender para ensinar. Esta é a mola propulsora para o desenvolvimento harmonioso e sólido de uma nação. Infelizmente a classe política não enxerga com estes olhos.

Meus pais procuraram dar aos filhos uma vivência permeada de boas virtudes. Ofereceram-nos muitos exemplos com suas atitudes. Explicavam o porquê de as coisas ser como eram. Os

filhos copiam tudo o que os pais fazem de bom e de ruim também. Pena que só reconhecemos estas preciosidades quando o tempo da infância já se foi. A forma como eles faziam chegar até nós qual era o melhor caminho a decidir no sentido de sempre ser justos e praticar o bem, estava séculos além da realidade que vivemos. Felizmente consegui passar parte destes ensinamentos para os meus filhos.

Com crianças e adolescentes não adianta muito apenas falar. São os exemplos que verdadeiramente arrastam. Os exemplos que damos para nossos filhos são aqueles que herdamos de nossos pais. Se a estrutura deles é falha, várias gerações tendem a se comprometer.

Lembro-me quando minha filha era pequena e pediu-me um saquinho de doces que era vendido em uma gôndola de um posto de gasolina. Custava R\$ 3,75. Ela devia ter uns quatro anos. Enquanto abastecia, percebi que só tinha o talão de cheques para pagar o combustível. Eu tinha no bolso exatamente R\$ 3,50 em dinheiro. Falei para ela que ainda faltavam R\$ 0,25. Teríamos que retornar depois para buscar. Sem pensar muito ela falou: “Eu tenho; eu te empresto!”. E pegou em sua minúscula bolsinha. Imediatamente, falei para ela que tudo bem, aceitaria, mas que devolveria para ela no dia seguinte. Tudo certo. Compramos o saquinho de doces e ela foi comendo no banco de trás. No dia seguinte, fiz muitas coisas e acabei me esquecendo de devolver a moeda de R\$ 0,25 para ela logo pela manhã como eu queria. Só fui me lembrar ao cair da tarde. Ainda estava dentro do tempo. Era o exemplo que precisava ser dado. Não poderia passar daquele dia. Aquela

atitude faria grande diferença na vida dela futuramente. Se multiplicaria em suas atitudes. Não pelo valor, mas pela devolução do que tomei emprestado. Estávamos no carro, me virei para trás e falei: “Yayá, aqui está sua moeda que você me emprestou ontem, obrigado”. Ela não quis aceitar, mas insisti dizendo: “o que é certo, é certo”. E ela respondeu: “Tá bom, papai”. Pegou e colocou na sua bolsinha.

No decorrer das últimas três décadas, perdi as contas de quantas vezes a vi devolvendo objetos ou valores, sempre que havia tomado emprestado de alguém ou mesmo de mim. Não importando quanto fosse o valor. Muito ou poucos centavos. Todas as vezes que pedia algum dinheiro para mim, neste período todo, mencionava: “Papai, você pode me emprestar R\$ 17,95?”. Repare que não era R\$ 18,00 ou R\$ 20,00 ou mais ainda. Era exatamente o valor que ela necessitava. Na hora de devolver, trazia *contadinho* e ficava orgulhosa de haver cumprido a promessa. Seu rosto sempre tinha um leve sorriso de satisfação. Quantas virtudes foram exaltadas em sua educação apenas neste tipo de atitude.

Aristóteles dizia que o melhor meio de conseguir felicidade é através das virtudes.

Nossa vida se torna mais prazerosa quando sabemos que oferecemos nosso melhor. Sentimo-nos bem fazendo a coisa certa. Não importa onde, pertencemos a aquele lugar e defendemos tudo para que ele prospere. As atitudes nos dão significado e não precisa haver ninguém olhando para isso. No fundo temos o prazer de sentir o dever cumprido.

A cada atitude responsável, resgatamos um pouco da nossa

verdadeira essência, tão desgastada em meio a tantos que sequer se importam com as sensações dos outros.

Sempre tive dentro de mim que estamos neste lugar, neste planeta, exatamente para vivermos uma vida que dignifique nossa existência. Não importa o que somos ou o que fazemos, podemos fazer a diferença no mundo. Relegar uma vida digna acreditando que estamos aqui apenas “de passagem” e “nada mais importa”, seria pactuar com um pensamento egoísta, pobre de espírito e sem objetivos.

A principal finalidade da educação deveria ser formar pessoas de caráter: confiáveis generosas e honradas. Seríamos todos mais felizes e íntegros se aprendêssemos nas escolas de maneira decisiva, muito mais sobre moral e ética. Todo o resto viria por consequência.

As virtudes estão enraizadas em nós. Agimos de acordo com nossa consciência. Fortalecemos nossas crenças. Certos de que independentemente do que aconteça, temos uma atitude leal, honesta e eficaz. Construímos a nossa credibilidade, alicerçados em nossa inclinação para fazer o bem. Multiplique isso por milhões de pessoas e terá uma ligeira noção dos resultados a médio e longo prazo.

Pessoas com caráter não transgridem. Não importa a situação, elas mantêm sua retidão.

Não somos vítimas para jogar a culpa das coisas erradas em outros setores: mídia, redes sociais, pobreza, dificuldades financeiras, bebidas e drogas. É preciso assumir a dianteira da situação com coragem e determinação. Nossos filhos reconhecerão um dia.

Passou do tempo, tantas pessoas exaltarem estereótipos e tanto lixo intelectual como se fossem maravilhas, banalizando tudo o que é concreto para alicerçar uma vida melhor e mais saudável para todos nós. Nossas relações sociais se corrompem pela falta de virtudes.

O entusiasmo nos proporciona momentos felizes dentro de nossa própria mente. É uma virtude não apenas de glorificação e satisfação interna, mas de aproximação com as pessoas que nos cercam. Sua prática também tem elementos multiplicadores que podem ajudar a reconstrução social nas próximas décadas.

ALGUMAS REFLEXÕES ÚTEIS PARA COLOCAR EM PRÁTICA:

- Melhore suas virtudes sempre; você só tem a ganhar;
- Podemos contrariar nossa mente se desejarmos – se não estiver contente com algo, tome a dianteira e decida conforme sua intuição mandar;
- Alterando nossos padrões de visão das situações, temos a chance e a opção de REVERTER os humores;
- Sintomas negativos pode ser um hábito que temos e devemos corrigir;
- É sempre importante valorizar a experiência de estarmos vivos;
- Tudo depende da energia que nós mesmos *rodamos* internamente;
- Nossa mente pode nos levar a euforia como também ao

pânico, depende da nossa decisão e vontade;

- A mente também pode nos ajudar como também, nos trair – a escolha daquilo que realmente queremos, é sempre nossa;
- Uma mente sem consciência causa erosão mental;
- O medo não é problema, todos têm vários medos – problema é alimentar os fantasmas que induzem ao medo – em todo caso, não dê chances aos fantasmas;
- Orgulhe-se de si próprio: desafios vencidos levam a meritocracia;
- Narcisista é um fraco que depende do olhar e da opinião dos outros – mesmo assim, quase nunca o levam em consideração;
- Pense no que te faz bem... E no que te faz mal: reduza uns e amplie outros;
- Não existe lá nem cá; existe “ponto de equilíbrio”.

Capítulo 16

O QUE É FELICIDADE? A BUSCA PELA FELICIDADE

Procure definir por alguns instantes “o que é a felicidade para você”.

Exatamente, para você! O seu conceito é que realmente importa.

A felicidade baseia-se nos **valores** pessoais que cada um tem. Podemos dizer que cada pessoa tem seu ideal de felicidade.

Não basta apenas ter a posse de bens materiais adquiridos com o dinheiro. Mesmo com saúde, amor, prosperidade e boa amizade o ser humano não se contenta o suficiente. Tal complexidade reflete-se diretamente em sua vaidade e narcisismo (o corpo dos sonhos para poder se olhar no espelho e se admirar). As fraquezas humanas são muitas e nada contenta 100% a ponto de todos sentirem-se gratos e felizes. Sempre falta algo.

Ficção e realidade se confundem: o que de fato nos torna felizes?

Para sermos felizes precisamos de autoconhecimento. É ter noção da nossa própria existência. Saber exatamente, como processar nossas vontades internamente e o que nos faz, de fato, muito bem. Precisamente falando, é necessário definir “o que queremos?”. Exatamente por isso, não adianta esperar sentado

que encontremos momentos felizes. É uma questão de valores, definições de objetivos e perceber que cada época da vida mudamos radicalmente nossas preferências. O que nos fazia feliz há 20 anos, hoje pode ser que não tenha o menor sentido. Felicidade é o hoje!

Para exemplificar isso, observe o quadro fictício abaixo e procure imaginar o perfil de cada idade:

Idade da pessoa	Conceito de felicidade pode ser...
10 anos de idade	Uma bicicleta...
20 anos de idade	Fama e popularidade
30 anos de idade	Atingir o sucesso e ganhar muito dinheiro
40 anos de idade	Estabilidade financeira
50 anos de idade	Ver os filhos casando e uma casa à beira do lago
60 anos de idade	Sossego e um bom plano de saúde
70 anos de idade	Brincar com os netos e uma boa prosa com amigos
80 anos de idade ou mais...	Saúde e lucidez

São apenas alusões simuladas para demonstrar o quanto a idade influi na percepção dos valores. Podemos chegar à conclusão que cada idade retrata uma noção diferente de felicidade.

Fazendo uma analogia, imagine que nosso tempo de vida é determinado pela areia de uma ampulheta. Perceba que nos momentos após a queda da metade da areia no tubo, diminui o entusiasmo pelos bens materiais. A noção de felicidade passa a ser a plenitude da proximidade familiar e a preocupação com a saúde.

Muitas pessoas vinculam a felicidade à posse do dinheiro e o que ele pode proporcionar. Outros são contrários à posse de bens materiais. Será que não gostariam de ganhar na loteria para sentir o que poderia mudar em suas vidas?

“Você acha que dinheiro não traz felicidade?

Então, me dê o seu e seja feliz.”

Ditado Popular

Brincadeiras à parte, podemos chegar à conclusão que tudo é uma questão de expectativa. Cada ser humano tem suas expectativas e isso define suas esperanças.

Por incrível que pareça, podemos encontrar pessoas que não possuem tantas posses assim e sentem-se felizes. Da mesma forma, outras que possuem riquezas incontáveis, totalmente infelizes. Em ambos os casos, ela pode estar presente. Vai depender do panorama que cada um vislumbra.

Pessoas extremamente exigentes, geralmente estão descontentes com tudo, por melhor que possa parecer. Algo maravilhoso, sempre tem um defeito. Difícil ser feliz assim. Por outro lado, as pessoas mais simples tendem a observar por outro prisma algo que possa lhes contentar. Sua visão observa outras facetas e elas se sentem elevadas.

Estar sempre endividados e em busca de pagar boletos e contas que brotam todos os dias, não é nada agradável. É preciso fazer muito malabarismo e ginástica para se sentir aliviado.

O fato de ter dinheiro facilita muito na questão de segurança diante da saúde, ter uma dispensa repleta de mercadorias necessárias, comprar o que desejar e quando desejar, obtendo a satisfação da aquisição, e principalmente, ter uma vida mais equilibrada. Mas apenas a sensação de ter resolvida a satisfação das necessidades não significa felicidade. Uma coisa que nem sempre é mencionada é o fato de que “quem tem muito precisa ganhar o suficiente e mais um pouco para manter”. Se faltar recursos em algum momento, sofrerá em silêncio e procurará recuperar. Pessoas assim, normalmente não ventilam o lado difícil em suas vidas. Por este motivo impressionam por fazer todos acreditarem que vivem em uma esfera mais vantajosa.

É preciso não confundir **experiências de vida** ou **momentos nostálgicos** com felicidade. As experiências de vida que nos causaram dor e dificuldades emocionais não podem ser consideradas no presente como atos de felicidade. Podem ser uma vitória, mas não instigam o sentimento a ponto de nos fazer vibrar por dentro.

“Aprendi apanhando muito, passando muita necessidade e

hoje sou feliz.”

(Isto é felicidade?)

Houve uma sequência de sofrimentos no aprendizado. Em ambos os casos existe uma dissimulação da realidade.

A nostalgia também traz em seu bojo uma maquiagem sobre situações já vividas. Ela disfarça os pontos negativos que podiam existir em determinado tempo e conferem uma bruma de poesia. Tudo parece mais perfeito quando rememoramos o passado:

“No meu tempo as pessoas se falavam mais e éramos mais felizes.” (Será?)

Existe um encanto naquilo que não podemos ter mais, pois o tempo levou. Assim, esquecemos momentaneamente as dificuldades que também existiam naquela época evocada.

Na verdade, o ser humano, em sua grande maioria, confunde muito as relações de **prazer** com **felicidade**.

Pessoas infelizes estão sempre à procura de mais e mais prazer, de preferência das formas mais exóticas e insensatas possíveis. Constroem uma falsa noção de felicidade e vivem escravas destas ilusões:

- Consumismo exacerbado (necessidade de ir as compras para suprir carências emocionais);
- Viagens de última hora (para esquecer alguma tristeza latente);
- necessidade de *status* (para ostentar aos outros e provar para si que é capaz de ter uma vida de luxo e ostentação);
- Apelo para emoções que revelem excentricidades (busca pelo

perigo para suprir o vazio interior)

- Álcool, drogas e outras automutilações (por exibicionismo ou desespero interior).

Prazer ≠ Felicidade

Pretender explicar felicidade é difícil. Trata-se de um valor intangível e impalpável. Mais fácil seria procurar sentir.

Felicidade é uma sensação de plenitude momentânea. Um sentimento que nos contempla, envolvido por contentamento, satisfação e alegria. É um bem-estar consigo mesmo. O prazer ajuda abrir as portas, mas não é o componente principal.

“A felicidade é um sentimento tão simples que se não observarmos com atenção ela passa despercebida.”

Mario Quintana

Para muitos, encontrar felicidade é frequentar e se divertir em grandes festas, ou ir para uma praia num final de semana, ou saborear succulentas iguarias ou viver uma noite inebriante de sexo ou tomar um vinho de safra especial até se deixar perder os sentidos, ou tudo isso junto, se possível.

Epicuro, na Grécia Antiga, já considerava o prazer como essencial para obtenção da felicidade. Por este motivo é considerado o pai do hedonismo (teoria que privilegia o prazer).

Aliar diversas sensações de prazer (inclusive com alguns

exageros), esperando surpreender a si próprio e aqueles que o acompanham não é sinônimo de felicidade. É render-se à luxúria e outros disparates. Principalmente porque, não se aprecia cada momento como sendo único e fascinante, estando presente de corpo e alma em cada um deles, pois existe sempre um componente extra para embalar uma euforia. Geralmente, nunca se está limpo ou sóbrio nestas situações. É sempre necessário um aditivo para impulsionar, seja uma bebida ou algo mais. Não é o pacote de tudo isso que trará a carga vibratória celestial que se deseja. É necessário estar bem consigo mesmo. É mais amplo do que imaginamos.

Viver este tipo de ilusão que privilegia os prazeres, na verdade favorece efeito contrário: ao final destas experiências aparentemente glamorosas de muita ostentação, a poeira assenta e se instala uma sensação desagradável que leva ao baixo-astral, pois se espera sempre mais. Da mesma forma que a “alegria fabricada” aconteceu momentaneamente, a tristeza tende a se instalar, trazendo a sensação de vazio interior. Se estiver em déficit emocional consigo próprio, pode ter efeito de combustível em uma fogueira já acesa. Razão pela qual, muitos têm tudo o que desejam e não se sentem felizes, mas desesperados.

Assisti recentemente um bom filme que aborda este tema e merece ser citado. Chama-se “Mojave” (“O Assassino de Mojave” – Suspense/Thriller). Trata-se de dois personagens antagônicos. Ambos desequilibrados. Um que tem tudo e é um diretor de cinema, e outro, que não tem nada é um andarilho e vive no deserto de Mojave (sudoeste da Califórnia, EUA), atacando

peças que se perdem ou encontra pelas pradarias. Neste caso, o sujeito é um predador. Tudo se passa em Hollywood num drama psicológico com bons diálogos, realmente intrigantes. Não vou me ater a contar o roteiro para não estragar a surpresa. O diretor, que tem tudo, não tem mais sonhos. Conquistou todos, mas todos mesmo, com seu dinheiro e sua posição social. Perdeu o vínculo com sua família e com a vida. Tudo o que o dinheiro pode comprar está ao seu alcance. Paralelo a isso, ele não tem mais vida afetiva com ninguém e resolve ir se aventurar no deserto de Mojave, na esperança de encontrar algum sentido na vida ou mesmo tentar um suicídio. Seu Jeep se acidenta e ele tem que andar pelo deserto para tentar voltar. Ambos se encontram e começa um embate tenebroso daquele que tem “tudo e muito mais” (diretor) com aquele que “não tem absolutamente nada” (andarilho) e que inveja seu antagonista a ponto de chantageá-lo para destruir tudo o que conquistou na vida (bens materiais e notoriedade). Isso por si só nos leva a muitas reflexões: vale à pena entregar-se a extravagâncias desenfreadas, perdendo a noção do tempo e espaço? Quais são realmente as pessoas relevantes em nossa vida? Até onde devemos acreditar que estamos sendo bem-sucedidos naquilo que fazemos? E por fim, uma última pergunta: “o que vem de interessante na vida depois que se obtém absolutamente tudo e o prazer não representa mais obter felicidade?”.

COMO ESTABELECEER UM ENCONTRO COM A FELICIDADE?

Então, como podemos compreender um momento de

felicidade?

Primeiramente precisamos entender que felicidade é difícil definir, pois é subjetiva e impalpável. Qualquer teoria seria tão vaga como definir “o amor”, por exemplo.

Podemos estudar os “efeitos” que induzem a propensão à felicidade.

Está ligada à nossa relação com o corpo e a presença de espírito. Sentimos internamente algo que nos toma de tamanha alegria e satisfação que acaba dispensando explicações. É uma irradiação interna que nos traz uma fruição de energia intensa. São momentos ímpares que variam de pessoa para pessoa.

A verdade é que não adianta forçar a barra para tentar encontrar a felicidade. Ela é tihosa e se melindra toda. Não frequenta qualquer evento. Ao menor sinal de que estamos querendo cortejá-la, ela se retira. Odeia bajulações. No fundo é uma companheira licenciosa. Quando ela vier, falará direto ao seu interior, não com a sua euforia.

É um repente eletrizante. Um ímpeto de energia incontável que vem e nos causa arrebatamento. Quando menos esperamos, se vai deixando seus rastros em nosso espírito. Pode ter embutido a sensação do prazer momentâneo ou permanente. Mesmo trazendo um prazer permanente, não significa que seremos eternamente felizes.

Mais do que tudo, notamos que onde há tristeza, não há alegria. Estes sentimentos podem oscilar, mas sempre um predomina mais que o outro. Enquanto um sobressai o outro abranda. Um se instala por tempo indeterminado, se permitirmos (tristeza), enquanto o outro é sempre idealizado

(alegria), mas não fica por muito tempo. Ambos não são compatíveis para reinarem juntos, mas paradoxalmente, necessitamos dos dois. O que faz a diferença é como utilizamos nossa “chave de reversão”. Se fossemos contentes a todo instante, a alegria deixaria de ser alegria. Perderia a graça. O contraponto da tristeza é que nos oferece uma dinâmica à vida. Portanto, vale à pena tentar livrar-se da melancolia, dos pensamentos negativos, das pessoas acres, dos ambientes pesados e das situações que nos causam desconforto. Não tente induzi-las em si próprio para que permaneçam na mente por mais tempo do que pode tolerar. Tome a decisão de fazer um exercício diário de diversão e a devida **reversão**.

Primeiramente, partimos do princípio que a felicidade também é um comportamento aprendido. Qualquer um pode ser feliz? Pode. Cada um tem seu perfil, sua noção e seu gosto. Cada um aprende e sofisticava o padrão de felicidade que é pertinente para si.

Os dervixes rodopiantes (ramificação sufi do islamismo) evocam a sensação espiritual com o Divino através de sua dança onde giram, giram e giram sem cair durante muito tempo. Através disso, criam uma auto-hipnose que abre seus canais para tal devoção.

Não podemos evocar a felicidade, mas podemos abrir caminhos para que ela tenha livre acesso a nossa sensação de entusiasmo. Para começar, podemos desenvolver em nossa personalidade algumas características próprias que abrem os canais de inspiração para a felicidade:

- Criar bons hábitos através das virtudes

- Estudar e desenvolver seus valores
- Buscar o autoconhecimento
- Praticar o altruísmo
- Ser gratos todos os dias, com o mínimo que conseguirmos
- Procurar ser o melhor de nós mesmos com todos que nos rodeiam
- Trabalhar e reconstruir sempre nossa autoestima
- Executar da melhor forma as próprias tarefas
- Estar sempre desenvolvendo novas habilidades
- Tratar todos como gostaria de ser tratado
- Viver o presente e planejar como quer sua vida
- Anotar sempre o que é importante para você e principalmente *aonde* quer chegar
- Adaptar-se e ter flexibilidade para tudo; vivemos em uma era de intolerância
- Praticar a gentileza e amizade sinceras
- Não pensar apenas em si e livrar-se do egocentrismo
- Excluir o narcisismo como forma de projeção social
- Vencer a vaidade excessiva e a necessidade de aparecer
- Aceitar-se como é e evitar cobranças com autocríticas destrutivas
- Acreditar no que faz e no seu poder de reinventar-se
- Construir e conhecer um pouco mais da sua mente todos os dias
- Desenvolver um senso de humor incomum
- Ser uma pessoa mais atenta aos pequenos detalhes diários

Pessoas bem-humoradas vivem bem e sofrem menos. Zelam pelo respeito e procuram convivência sadia por onde passam. Desenvolvem carisma. Não é à toa que aquelas que as cercam sentem sua falta quando está ausente. São pessoas que não são tóxicas, agregam conhecimentos no meio em que frequentam, destilam harmonia, sorriem e se divertem sinceramente, são generosas e cordiais, tratam todos com apreço e representam amizade sadia. Elas sempre têm uma palavra positiva e não perdem a calma por provocações baratas. Apesar deste cabedal de atributos, são humildes e equilibradas nas decisões e por pior que as coisas possam parecer sempre tiram uma boa lição de vida. Visivelmente denotam grandeza de alma. Geralmente aprendemos muito com pessoas assim.

Uma coisa é sentir prazer, como por exemplo, ouvir uma bela música que nos extasia por dentro. A outra é aliar esta sensação de prazer a diversos outros fatores que emergem de seu imaginário: ouvir uma bela música, ao som do crepitar de uma lareira, em companhia de quem se ama, tomando um maravilhoso vinho, com uma luz ambiente extremamente sutil. A tudo isso, soma-se:

- Estar presente de corpo e alma (sim, esqueça o Wi-Fi!) em alguns momentos da sua vida;
- Retire seu relógio de pulso e guarde-o em algumas situações;
- Não se atenha aos problemas do mundo;
- Desligue a TV e ignore o noticiário;
- Fale e aja com calma sem pressa de nada;
- Ouça quem está com você;

- Procure conversar coisas ótimas (se estiver difícil, pratique!);
- Observe como seus cinco sentidos são estimulados.

A composição de todo este aparato muda completamente a sonoridade musical. Agora não é apenas uma melodia especial: tornou-se uma trilha sonora para realçar um momento memorável. Logo, o contexto de atmosfera e ambientação mudou radicalmente. Criamos tudo para a felicidade se aproximar e deixar sua marca. Pense sempre em valorizar mais cada momento.

Independentemente da idade que vivenciamos, percebemos várias situações que nos fornecem alegria. Algumas representam um prazer imenso. Outras nos trazem um leve sorriso no rosto. O que é extremamente vibrante para uns, pode ter pouco significado para outros.

Por exemplo: ganhar uma barra de chocolate inesperadamente. Algumas pessoas têm uma forma toda especial de sentir um instante como este, e poderiam levar esta lembrança para o resto de suas vidas como um momento excepcional. Elas recorrem instintivamente ao imaginário e agregam vida própria ao momento, criando o lugar, as cores, os aromas, a sonoridade, o que torna ainda mais mágico. Ter a noção da poesia que cada momento traduz, nada mais é do que uma dádiva.

Para outros mais descuidados, tomariam o doce nas mãos, comeriam e o esqueceriam no momento seguinte. O que torna mágico os momentos que você vivencia é a importância que atribui a cada pequena ação.

Estar antenados para o que acontece à nossa volta faz uma diferença incrível. Habituar-se a brincar com o nosso sensorial traz várias ondas de prazer que pode culminar com um repente de felicidade. Mais uma vez, serve o exemplo da limpeza das calhas para a emoção correr livremente.

Exatamente por isso cada um deve buscar a sua noção de “o que lhe faz bem”. O que neste mundo tem o poder de lhe ativar o sistema nervoso instantaneamente, mexendo com músculos, movimentação dos órgãos e estímulo dos sentidos. Quando se tem esta noção, tudo emerge de forma diferente e abrimos nossos canais.

A felicidade é um estado de fluxo. Um choque agradável que nos entusiasma e nos revigora internamente. Uma motivação intensa, momentânea e fugaz. Impalpável, porém perceptível. Um momento único. Não espere que se repita muitas vezes. Não vai acontecer. Cada instante feliz tem seu encanto. Cada vez que ele arranhar nosso emocional, permanecerá para sempre em nosso imaginário.

Nada tem o mesmo sabor depois de repetirmos a dose, seja o que for. É como se nossos neurônios dissessem internamente que já conhecem aquela sensação e que não tem maiores segredos para nos animarmos tanto.

***“Felicidade é evocar um manancial de sensações,
principalmente de atenção aos detalhes; é colorir
momentos em sonhos. Quem sonha é sempre mais feliz!”***

Jorge Sabongi

PULSAÇÃO EMOCIONAL

Todo ser humano tem uma força vital que pulsa em cada um. A capacidade de se entregar a essas pulsações varia de pessoa para pessoa.

É preciso lembrar que o dia a dia nos rouba grande parte dos fluídos que poderiam nos tornar pessoas plenas, espontâneas e em contato permanente com sua sensibilidade. Para isso, precisamos ter consciência de que existe uma energia vital que circula em nosso corpo. Ela não para, pois é a atitude vibratória responsável por ações espontâneas, liberação emocional e funcionamento interno harmônico. Por meio dela, sentimos a vitalidade, a percepção da realidade, o movimento rítmico e a fluência de todas as nossas partes, a presença da consciência e a capacidade da expressão e do autocontrole. Quando temos carência de energia, sentimo-nos pesados, nossos reflexos se debilitam, nosso vigor e humor se alteram consideravelmente. A maioria dos seres humanos aprende a controlar os sentimentos e, para isso, tentam aprisionar a pulsação.

A capacidade de gerar descarga emocional instantânea está ligada à compreensão sobre a indução das emoções, isto é, provocar ondas rítmicas pulsatórias. Assim, é necessário perceber que as emoções são cargas energéticas que se pode atrair, instigar, fomentar, alimentar, transmitir e criar tantas outras formas para ampliá-las.

Nosso organismo pulsa em diferentes etapas, dependendo do estado emocional e do grau de atividade física a que nos submetemos. Devemos conhecer o fluxo de nossos sentimentos e de nossa emoção.

Pulsção é uma contração e expansão rítmica. Imagine, por exemplo, uma emoção que reverbera por ondas, é como um som agudo que se propaga em um dormente de aço, uma martelada em um trilho de um trem. Ao expandir esta propagação, existe uma vibração que se amplia e se alastra por quilômetros. Os músculos, quando tensos, inibem a pulsção e os movimentos, embotando os sentimentos. Gerar bloqueios para o fluxo dos sentimentos represando os músculos pode se tornar algo crônico. Também devemos nos atentar para o ato de respirar. Liberando a respiração, temos a liberdade da pulsção.

Quando um sentimento começa a emergir, se expressa pelo movimento. Um elemento de prazer intenso arrebatamos quando sentimos a pulsção emocional fluir psicológica e fisiologicamente. Essas condições se mostram cada vez mais favoráveis quando criamos intimidade com a indução dos sentimentos. Conseguimos nos sensibilizar não apenas pelos sons, mas também os aromas, a visão de algo belo, o contato com a pele, o sabor de algo que nos entorpece e torna perceptível esse amálgama de energia que se propaga internamente como que por anéis dentro de nosso organismo.

EVOCANDO A FELICIDADE ATRAVÉS DA INSPIRAÇÃO

Sabemos que é impossível estarmos alegres em tempo integral. Seríamos taxados de lunáticos ou completamente insensatos. Porém a alegria pode manter-se em várias graduações de intensidade se nosso humor estiver lapidado. Quando rimos das coisas erradas que nos acometem e isso não nos causa nenhum tipo de amargor ou dor, muito pelo

contrário, acabamos vendo até de forma alegre, é sinal que estamos um pouco mais sábios.

A tristeza desacelera o raciocínio; acabamos presos a um círculo vicioso de remoer desgraças. Tornamo-nos vítimas de algo que nos faz mal e amplia nossas mágoas. Por vezes não encontramos a porta de saída. Quem sabe se fizermos tudo diferente seja a melhor solução? Tente praticar a reversão. Busque em sua memória, em qualquer tempo da sua vida, algo que te fez sorrir muito e lhe causou instantes muito agradáveis.

A alegria vaporiza e acelera o raciocínio, inibindo o sofrimento, ao mesmo tempo, permite que fiquemos focados naquilo que causou tal contentamento.

Tudo tem uma duração. Quando estamos tristes, sentimos saudades da alegria. Isso a torna ainda mais valiosa. Se estamos alegres, receamos a proximidade da tristeza que pode se instalar em algum momento qualquer de infortúnio e prejudicar-nos. Evite sofrer por antecipação. Viva bem.

“Insight” é uma palavra que traduz um estalo da mente, lampejos de inspiração, uma luz interior que irradia e nos privilegia quando menos esperamos. Por vezes, despontam com repentes que estimulam nossa criatividade. Sentimos a presença deste impulso de forma inesperada. Quanto mais nos conhecemos internamente, mais abrimos os portais que permitem o acesso destes clarões de inspiração. Os *insights* passam a nos visitar com mais frequência, dando-nos real sabor àquilo que realmente desejamos.

O segredo para permitir o fluxo destes “insights” não é correr atrás de distrações bobas e gratificações instantâneas. Estes

artifícios são fugas da realidade, assim como os modismos.

O que realmente é prazeroso para cada um de nós é o mais importante. Não o que geralmente move multidões.

Os prazeres que todo mundo sonha geralmente são modismos que não nos garantem uma vida plena, cheia de luz interior. Deixam-nos mais agitados do que somos. Ampliam nossa ansiedade e fantasia. Dificilmente aproximam pessoas e nos fortalecem emocionalmente.

Observe como vivem as celebridades, cheias de glamour nas revistas, na TV ou nos filmes, desfilando a bordo de iates em ilhas paradisíacas, vestidos de branco e com cálices de champanhe francês borbulhando. Noitadas cheias de atividades sociais. Tudo muito bonito e cheio de encanto. Mesmo diante de tudo isso, muitos deles podem estar vivendo num vazio aterrador. Totalmente infelizes. Por diversos motivos: por não estarem com quem realmente gostariam de estar, ter que aturar gente detestável e perceber que aquela realidade é puramente plástica e sem alma. Sentir que todo aquele contexto não traduz seus reais desejos e que no fundo, participam de tal enredo para cumprir contratos e fugir de uma realidade que geralmente não é a sua. Provavelmente, algo mais simples os faria sentir infinitamente mais afortunados e completos. Ocorre que o mundo artístico vive da imagem, muitas vezes fictícias. Isso por si só tem seus inconvenientes e não são poucos. Administrar fama é muito trabalhoso. Os horários são extensos e cansativos, torna-se difícil manter laços afetivos com alguém. Dependem de uma imagem falsa que vendem como sendo de sucesso. Ademais, a sinceridade não faz parte deste mundo. A

competição é imensa. Os contratos vencem e não são renovados. Ficam sem emprego ou trabalho por tempo indeterminado. Quando menos se espera, a mídia já lhes esqueceu e quem convive com esta realidade sabe que isto é a morte. Com o tempo, passam a viver de uma fama do passado. Poucos são valorizados depois de uma longa jornada de anos de altos e baixos. Em resumo: ser celebridade pode ser uma ilusão e não significa felicidade. Pense sobre isso, quando achar que é infeliz.

Situações semelhantes vivem as pessoas que se dedicam às suas carreiras durante a vida inteira. Vivem para o trabalho, devotando-se em tempo integral. Buscam um ideal financeiro e de sucesso, e para isso, dedicam-se cegamente suprimindo suas próprias vontades. Os anos passam e elas deixam de se entregar aos que as amam. Descuidam-se de fazer muitas coisas que gostariam. Estão ausentes enquanto os filhos crescem. Subvertem seus valores e quando se dão conta, o tempo já passou. Percebem que gostariam de ter feito muitas coisas e que agora é tarde. Dedicar-se de corpo e alma a uma carreira em que se acredita próspera pode trazer muita frustração com o passar do tempo. Temos que dar mais atenção àquilo que desejamos para nós mesmos.

Crianças também são privadas de suas vidas quando se tornam famosas. Podemos notar isso nas crianças que muitas vezes vemos nos filmes de Hollywood ou em programas televisivos. Alcançam grande sucesso e popularidade. São verdadeiras promessas para o futuro. Passam-se 20 anos e quando caem em si percebem que perderam sua infância e sua juventude em nome da fama. Interiormente entram em colapso

em sua infelicidade. Não conseguem administrar seu emocional. Rumam para o álcool, drogas, numa busca incessante de encontrar o elo perdido.

É importante perceber que muito do que vemos no mundo é uma ilusão criada para vender produtos. Existe todo um cenário desenvolvido meticulosamente para obter resultados financeiros. Para isso é necessário produzir e estampar um perfil de felicidade. Pessoas bonitas e sorridentes, roupas de grife, cores vivas, brinquedos caros, sensação de sucesso iminente. Quem observa os comerciais com este cenário, sonha que um dia possa atingir este *status*. Até podem. Mas qual o preço a pagar? Será que valerá a pena os dissabores que teremos que passar para chegar a esta ficção?

Tudo depende dos valores que desenvolvemos internamente para colorir com mais intensidade as nossas vivências. Conhecer-nos melhor ajudará a perceber que talvez a vida que procuramos incessantemente, não é nada daquilo que estamos acreditando como realidade. A riqueza produzida em imagens, sons e ambientação pode estar nos iludindo para um caminho que não queremos trilhar.

“Dinheiro não traz felicidade.

A felicidade está em se saber gastar com satisfação o dinheiro.”

Prof. Contro

O tempo é o nosso bem mais precioso. Nossas escolhas

determinam a ausência futura de nossas dores de cabeça. Mais do que tudo é preciso estar consigo mesmo e entender como funciona a ebulição das sensações internas e as expectativas com relação à satisfação real. Mais uma vez: “O que é felicidade para VOCÊ?”.

Já que o mundo é um imenso teatro, inspire-se mais.

A inspiração corre em nossas veias emocionais. Muitas vezes somos acometidos por repentes de criatividade que podem melhorar um panorama. Aquela frase: “tive uma ideia”. Porém, se as emoções positivas não estiverem em equilíbrio e circulando livremente, a mente perde a fluência para criar esta concepção.

Chegamos à conclusão mais uma vez, que necessitamos olhar para nosso interior e precisamos desobstruir as calhas emocionais. Não apenas uma vez, mas sempre.

Se o humor não estiver ajudando, reverta.

A inspiração é uma das características que propiciam as pessoas serem mais felizes. São ideias repentinas e momentâneas. Ela possibilita podermos utilizar nossa criatividade cada vez mais. E quanto mais criarmos, mais inspiradores seremos para nós mesmos e para aqueles que nos cercam. Experimente tentar. Até irá se surpreender.

Neste mundo existem pessoas que serão eternos criadores. São seres diferenciados. Da mesma forma, quem não consegue criar, necessita do plágio.

Anote cinco situações que inspiram sua vida.

Abertas as portas para a inspiração, tudo o mais começa a acontecer. Ela nos ilumina. Nos faz sentir geniais e com vontade de dividir nossa luminosidade com o mundo. Percebemos que nada faz sentido se estivermos sozinhos. Ser feliz está ligado a dividir sensações com alguém mais. Aprender e praticar a convivência fortalece os relacionamentos pessoais. Quando dividimos com mais gente, multiplicamos nossas chances de ser ainda mais felizes.

Exercite sua conexão com as pessoas! A felicidade está na convivência “ao vivo”.

Capítulo 17

ESTAR COM VOCÊ MESMO - A IMPORTÂNCIA DE SE AMAR

“Gostar de si mesmo, sem egoísmo. Apreciar as pessoas em volta. Cuidar da saúde mental e física. Gostar dos seus horários. Não ficar melancólico, mas guardar na lembrança as melhores coisas da vida. E não abrir mão de ser feliz. A busca da felicidade já justifica a existência.”

Dorival Caymmi

Este é um livro de reconstrução pessoal. Nada melhor do que nos observarmos internamente para promover este processo maravilhoso.

Você acredita que se ama o suficiente?

Como se sente quando está sozinho? Consegue se desligar de tudo e curtir os instantes de estar sem ninguém por perto, inclusive Wi-Fi?

Conviver harmoniosamente com as confusões e chateações diárias a que somos submetidos não é tarefa fácil. Todo mundo tem seu quinhão de problemas para resolver. Exatamente porque o mundo está cada dia mais complexo. Temos que olhar para dentro de nós mesmos e notar que não somos deuses para dar solução para tudo. Pelo contrário, temos uma imensidão de

situações não resolvidas ou por resolver. E nem tudo se resolve de imediato. Algumas situações têm percalços e demandam tempo e paciência. Em pouco tempo podemos nos julgar impotentes para viver uma vida normal. Quando menos esperamos estamos minando nossas esperanças, sendo críticos demais com nossas ações e provavelmente nos relegando a uma condição de inferioridade.

Exatamente por estes motivos, tantas pessoas têm dificuldades em lidar com o silêncio. Se existe conflitos internos, no silêncio fatalmente eles sobem à tona. É provável que o pânico aconteça diante de tanta inquietação e cause certo desconforto emocional.

É exatamente quando estamos sozinhos, que podemos perceber o nível de nossa maturidade ou imperfeição. Se refletirmos de forma sincera, chegaremos sempre à conclusão que necessitamos melhorar nosso autoconhecimento. Esta é uma prática eterna. Por mais que tenhamos lido, pesquisado, vivenciado, aprendido na vida, somos ínfimos nesta vastidão de informações.

Quando estamos sozinhos também percebemos como anda nosso amor-próprio, como fluem nossas esperanças e nos inteiramos da necessidade de tomar iniciativas em nossas decisões. Mais do que tudo, precisamos acreditar em nós mesmos. É importante perceber, não importa sua idade, que sua crença em você mesmo vai determinar avanços e prosperidade em todas as áreas.

Sentir-se só não é motivo para desespero, mas sim, para reflexões.

Percebi esta sensação por experiência própria, assim que aluguei um apartamento aos 19 anos, em 1979, para começar a estruturar minha vida como adulto. Inicialmente foi uma sensação total de liberdade. Em seguida, várias outras percepções começaram a aflorar.

Imagine por exemplo uma pessoa que mora sozinha em um apartamento. Eu diria que é um verdadeiro “curso de sobrevivência”. É preciso acima de tudo acreditar em si. Pensar que terá que arcar com o preparo de três refeições ao dia. Procurar manter tudo arrumado e lavar a sujeira que produzir. Não existe espaço para excesso de dúvidas. É pensar e agir; tem que aprender a ser decidido e ágil. Evitar se cobrar demais, pois tem que se adaptar aos seus limites. Ser independente requer improvisar sempre. Geralmente, pessoas que moram só não gostam de palpites e preferem encontrar suas próprias soluções. Procuram se sentir bem em tudo que fazem e evitam pensar no arrependimento. Também não há tempo para viver se culpando. Logo cedo é perceptível que se não fizermos o que deve ser feito, ninguém fará por nós. Portanto, a preguiça tem que tirar férias por tempo indeterminado e deixar a ação no seu lugar. Morar só é uma boa experiência para valorizar os pequenos momentos, pois notamos que representam muito. Percebemos cedo que não adianta ficar se recriminando. Os problemas precisam de soluções e a resolução tem que ser imediata. Deixar para depois só trará problemas mais tarde. Ademais, tem que pensar em lavar suas roupas, manter a higiene pessoal das áreas utilizadas (banheiro, cozinha, área de serviço, quarto e sala). Qualquer conserto doméstico que não tenhamos habilidade, fatalmente

temos que aprender como reparar. A segunda alternativa é despendar dinheiro com alguma mão de obra especializada para executar o serviço. A terceira opção é deixar como está. Neste caso, os consertos costumam se avolumar e quando percebemos temos uma porção de coisas quebradas necessitando manutenção. Em pouco tempo, reparamos que “não basta morar; é preciso consertar”. E geralmente, não temos capacidades para consertar tudo o que aparece pela frente. Naquilo que fazemos e não conseguimos resultados adequados, temos que mudar o esquema, aprender mais, nos adaptar e nos aperfeiçoar. Torna-se, portanto um aprendizado constante. Não há lugar para solidão, baixo-astral, lamentos ou autocomiseração. A maturidade acontece rápido. Quem mora só, percebe logo cedo que deve procurar se amar muito.

Gostar de si mesmo é acima de tudo, promover a autoaceitação. Começa um processo de se lapidar todos os dias, estudando novas formas de:

- **Respeitar seu corpo** – afinal ele é único e não tem outro igual. Não se trata de um bem descartável. Se não tratá-lo bem, terá dificuldades para mantê-lo inteiro. Pense em um veículo no qual você dirige de forma descuidada: ele precisará constantemente de reparos se não for bem tratado; então, a saída é procurar se aperfeiçoar no hábito de dirigir: adquirir mais responsabilidade sobre si, saber que existe um tempo para adquirir habilidades, e ter consciência que, aqueles que também estão dirigindo estão lhe vendo, portanto, dificilmente alguém vai colidir com você. Mais que

isso, aprender a conviver com seus fantasmas e saber domá-los;

- **Seus limites** – tudo o que fazemos tem suas fronteiras; saber o quanto e até onde podemos ir, nos faz repensar o quanto é importante estarmos sãos e sóbrios, sem superexposição aos perigos desnecessários, as automutilações, aos químicos tóxicos ou aos radicalismos duvidosos; viver no limiar de tudo, não é sinal de felicidade, mas sim de insanidade; acima de tudo valorizar a vida, conscientes que não vivemos em um videogame (não temos três vidas para continuar).
- **Mudar de opinião quando achar que não optou corretamente** – nem sempre nossas escolhas são feitas da forma mais madura; decisões repentinas, tomadas em momentos inadequados e sem conhecimento, podem alterar muitos galhos na ramificação de seu destino, conduzindo sua vida por outras vertentes talvez menos sólidas; o que é certo hoje pode não ser amanhã; sempre é tempo de corrigir, não se trata de voltar atrás, mas sim decidir com mais sabedoria;
- **Criar valores sólidos, baseados em princípios de vida** – acostume-se a tomar suas atitudes baseadas em suas normas pessoais da razão; se não sentir-se confortável, reverta e refaça; sempre é tempo de fazer do modo certo; corrigir o curso das coisas faz parte do crescimento pessoal;
- **Estudar sempre mais e mais virtudes** – principalmente, porque a grande maioria delas está alicerçada no respeito, condição primária para ter uma vida melhor e plena; quem sabe respeitar o semelhante, respeita a si mesmo;

- **Construir sua autoestima** – aprendendo a nos relacionar melhor com quem nos rodeia, mantendo boas correlações sem necessidades de vergonha, sem temer a mesquinhez, as politicagens, as bajulações, sempre querendo agradar para atingir objetivos; acreditar em si, acima de tudo;
- **Colocar alma em tudo que faz** – entenda isso como deixar sua marca pessoal de qualidade e excelência nas menores ações. Manter-se atento às pessoas, sem receio de estar dando mais do que recebe. Quem faz tudo pensando em ganhar algo em troca, entra num círculo vicioso de escassez. As coisas nunca lhe são favoráveis, pois enxerga o “servir” como moeda de troca.
- **Estar sempre desenvolvendo novas habilidades (seja qual área for)** – isso lhe garantirá mais confiança em si próprio na hora de valorizar-se; vencer barreiras e bloqueios faz parte do modo como nos vemos; quem acha que está tudo bem e tudo bom, é sinal que tem muito a conhecer de si;
- **Descobrir cada dia mais o sentido da palavra “flexibilidade”** – onde tudo a sua volta pode assumir um papel mais prazeroso e fácil de lidar, dependendo de como administra com bom humor e entusiasmo seus contratempos; a flexibilidade na personalidade estreita o caminho para o equilíbrio; procurar observar o panorama de várias perspectivas é essencial;
- **Se tornar alguém magnânimo, digno de um valor inestimável** – quem se ama o suficiente sabe que não precisa se curvar diante de alguém para implorar por afeto ou reconhecimento; pessoas que se amam sabem reconhecer

seu valor e nem por isso colocam o orgulho ou o egocentrismo em primeiro plano; as pessoas que os cercam, respeitam seu histórico; tudo o que fazemos bem feito e com maestria durante alguns anos, agrega ao nosso histórico e amplia nossa credibilidade.

***“Ninguém neste mundo pode te amar
mais do que você mesmo: pratique isso.”***

O HÁBITO DE NOS VALORIZAR

Sua valorização pessoal é um bem precioso. Está alicerçada inicialmente em aceitar-se como pessoa da forma que é de verdade sem necessidade de tornar-se alguém que não gostaria de ser, sempre procurando melhorias contínuas. A paixão pela vida começa por aqui. Respeitar-se.

É preciso antes de tudo confiarmos em nossas atitudes e ter para nós mesmos que “o que fazemos, sempre poderemos fazer melhor e bem feito”.

Não valorizar-se contrapõe negativamente sua autoestima. Inicia-se um círculo vicioso.

Quando temos nossa autoestima abalada, passamos a não acreditar em nós mesmos. Começamos a nos preocupar com as impressões que as pessoas fazem de nós. Tornamo-nos reféns das aparências. Relegamos nossos princípios e assumimos outro tipo de comportamento. Acreditamos que os outros fazem melhor e conseqüentemente, começamos a estabelecer comparações que nos deixam ainda mais inseguros,

aumentando nossas condições de desconfiança e incerteza. O medo passa a estar presente nas ações. Também nos melindramos com críticas e temos a sensação de inadequação naquilo que fazemos e o fracasso vive à espreita. Vivemos ansiosos, com dificuldades de aceitação daquilo que somos e uma cobrança severa se instala internamente, tornando-nos submissos das opiniões.

Reverter isso pode se tornar um longo processo. Uma ajuda psicológica sempre é bem-vinda. Às vezes, dirigir o próprio caminho sem alguma orientação de alguém especializado pode exigir demais de nós mesmos, tornando-se uma carga pesada. Vale a pena descer o fardo das costas e colocar no chão para reorganizar cada item. Um por um podemos alinhar nossas estruturas.

Cada dia que passa, escrevemos uma parte de nossa história. Uma história real que não é anotada, mas guardada na própria lembrança. Em muitos momentos, pode ser até mais rica do que um belo roteiro de filme de Hollywood. Com o passar do tempo, muitos detalhes desta história se perdem e os capítulos tornam-se rarefeitos, ficando cada vez mais reduzidos. Mas o todo deste rarefeito que sobrou produz um “sólido conexo”, ou se preferir, um patrimônio cultural interligado. A lembrança, agora editada, é um amálgama de boas sensações que durará eternamente. Somos todos frutos de diversos “sólidos conexos” durante nossa existência.

Amar cada vez mais a nós mesmos, sem os exageros da vaidade e do narcisismo ampliará sobremaneira o respeito que temos internamente por nossa pessoa. Catalisará uma profusão

de sensações agradáveis e úteis que mudarão o padrão de pessimismo a que somos submetidos em nossas atividades no dia a dia. Não porque queiramos, mas porque estamos expostos a isso. Tirar este peso das ocorrências nocivas e perceber as coisas com mais leveza, só nos fará ampliar nossa erudição.

Alternar diariamente nossos humores por conta de remoer qualquer fato do passado, ou vislumbrar momentos derrotistas que nos tornem indispostos, apenas piorará as coisas. Viver do passado é uma condição válida só para museus. O que aconteceu já foi. Não tem volta. Assim como a arte nos oferece mais cor e detalhes para contemplar o belo, nossa atenção na vida deve estar mais voltada para o que nos oferece mais fascínio. É no presente que está o encanto. O passado é apenas um substrato da sua nostalgia.

Permita-se também, gostar de coisas que nem todos gostam. Cada ser humano tem seu referencial de escolhas, padrões de beleza e favoritismo. Pense sempre que a mídia impõe gostos, modismos, opiniões e preferências de forma a massificar os gostos e as aspirações visando a ampliação do consumo. Nem tudo o que todos gostam deve ser necessariamente o que você gosta. Aprenda a apreciar o que é primoroso para você. O encanto pelas coisas belas nos humaniza. Encontre, portanto, seu ideal de beleza em todas as áreas sem se importar com o que os outros pensam. Aprenda também a respeitar as diferenças. Suas predileções são apenas suas escolhas, não quer dizer que vale para todos.

Valorizar-se é fazer uso de seu livre arbítrio. Decidir o que quer e o que mais lhe agrada. Suas atitudes de hoje, definem

também as sensações do amanhã.

Só o que é simplificado não preenche nossa existência. Precisamos de mais. É bom sentir. É melhor ainda, guardar na memória as nossas sensações.

É importante dizer que qualquer fato (bom ou mau) que “arranhe” nosso emocional permanece guardado em nossa mente por tempo indeterminado com riqueza de detalhes. Faça uma experiência. Rememore por exemplo, um espetáculo em que você presenciou e gostou. Pode ser um *show*. Perceba que consegue formar imagens sobre ele com muita nitidez de cores, sons, luzes, pessoas que estavam presentes com você e até quem sabe, os cheiros que estavam pelo ar naquele momento. De alguma forma seu emocional foi *arranhado* por aquele acontecimento. Não será mais esquecido, pelo menos enquanto viver e estiver com boa saúde mental.

Da mesma forma, mágoas e ressentimentos se alojam em nossa mente e ficam guardados minuciosamente. Se permitirmos que tais sensações desagradáveis venham à tona quando desejarem, teremos acesso a lembranças extraordinariamente infelizes. Temos o poder de barrar aquilo que nos traz desgosto e causa dor.

Está na hora de ganhar mais espaço na mente com os momentos interessantes e afortunados que a vida nos reservou. Também é possível minimizar aquilo que de certa forma representa sofrimento e que ainda causa algum tipo de angústia ou ressentimento. Procure rememorar sempre com minúcias seus momentos felizes e peculiares, refinando sua sensibilidade e dando a eles um lugar de destaque. Afinal eles são tão nobres

que elevam nosso entusiasmo a condições superiores. Quando nos lembramos de algum fato que nos inspirou em algum momento da vida, temos um impulso de alegria interior que nos farta de prazer e tende a nos fortalecer. É agradável reviver sensações que deixaram boas recordações.

Apesar de normalmente buscarmos a felicidade, temos uma tendência em rememorar situações desagradáveis como a intolerância, a maldade, a tristeza e a morte. Devemos nos concentrar em sermos positivos e afastar as aflições que representem algum tipo de tortura mental. Está em nossas mãos decidir isso.

E como conviver com as lembranças de aborrecimentos, desgraças e fatalidades?

Podemos atenuar os desgostos, rememorando-os com “imagens turvas”, para enfraquecer sua influência em nossa memória. Procure tirar a nitidez da imagem mental quando lembrar. Se permitir a elas que se avivem, irão dragar sua energia e tomar o tempo que poderia lhe trazer melhor proveito e satisfação. Não perca tempo com isso. Ocorre que tudo o que é ruim nos tende a machucar de alguma forma. Ao invés de estancar as feridas, as mantém em constante desgaste, ampliando e infeccionando nossa mente. O mais engraçado é que imagens turvas são aquelas que gostaríamos de perceber com mais nitidez, talvez para pensar numa solução melhor. De qualquer forma, é bom lembrar que tudo que está no passado não tem como mudar. O que resolvemos manter turvo merece o esquecimento. Vai para o arquivo morto.

O que vale é o “daqui para frente” e é importante que seja

otimista.

Lembranças desagradáveis não devem ter um espaço especial dentro de nossas recordações. Pelo contrário, devem ir para um isolamento em uma ilha mental de difícil acesso, para que não tenhamos mais necessidade de fazer-lhes visita.

Ao invés disso, guardaremos estes espaços mais distintos para agregar com maior nitidez tudo os que nos faz bem, que nos preenche e faz enaltecer nosso espírito.

Está tudo guardado em nossa mente, aguardando para ser acessado:

- O fictício, o fantástico,
- As boas experiências passadas,
- A riqueza de detalhes que os cinco sentidos nos oferecem em tempo real,
- A criatividade para montar situações que nos façam refletir,
- A satisfação que sempre buscamos e poucas vezes tivemos presente.

Num mundo em constante aceleração tecnológica, torna-se visível nas últimas décadas, que a maioria das pessoas retém geralmente as informações da memória de curto prazo (pequena quantidade de informação, que é logo esquecida). A utilização desta memória se faz necessária apenas em atividades repetitivas e sem significado para manter a atenção. Nas demais situações, devemos lembrar que existem detalhes preciosos que enaltecem nossa vivência e nossas experiências. Estes detalhes fazem a grande diferença e podem ficar distintos para ser acessados. É uma questão de permanecer atentos. Ter

mais acuidade para observar que mesmo em um mundo girando loucamente, somos verdadeiramente únicos. E porque não sermos pesquisadores e admiradores de tudo que nos ofereça prazer aos sentidos?

Enaltecer estes momentos depende de nossa vontade em registrar a intensidade dos fatos. Mais do que isso, nos ajudaria a reprogramar nossas próximas experiências com mais otimismo e mais riqueza de detalhes. Prestar melhor atenção a cada momento que julgarmos especial, estando presentes de corpo e alma trará novo brilho, as sensações e o sentido do que nunca queremos que saia de nossas mentes.

Se dermos asas a uma imaginação fértil, poderemos gozar de muitos prazeres agradáveis, dando mais vida às nossas narrativas. Também colocaremos vivacidade às nossas lembranças mais remotas, como por exemplo, uma festa de Natal em família, que guardamos lembranças muito agradáveis e que aconteceu há tantos anos. Poderemos enriquecer estas lembranças com tantos detalhes que parecerão reais e de estarem acontecendo naquele momento.

Poderemos ampliar nossas fantasias superiores e altruístas (a busca pela harmonia e o conforto para todos que nos cercam), e também, visualizar nossos sonhos para viver melhor um dia (criando objetivos claros e traçando novos percursos). Devemos buscar este universo e torná-lo uma realidade satisfatória. Basta acessar e brincar de construir novas inventividades. O cérebro é perito em ativar nossa imaginação. Ele combina as ideias com criatividade.

Devemos praticar e exercitar sempre nossas sensações. Isso

traz um novo colorido à vida. Para isso, podemos fazer um exercício simples com nossos cinco sentidos:

VISÃO - AUDIÇÃO - OLFATO - PALADAR - TATO

Eles sempre estiveram presentes diante de tudo o que passamos em nossa existência, quer seja bom ou ruim. Nossos sentidos são nossas conexões com o mundo. Apenas esquecemo-nos de dar-lhes mais atenção e ativá-los para enaltecer instantes muito interessantes e propícios.

Você vai gostar de rememorar isso. Aguce seu imaginário e procure dar vida aos elementos que vamos fornecer a seguir, buscando na memória as lembranças com riqueza de detalhes e o que cada um dos seus cinco sentidos consegue captar e traduzir como prazer.

Exercite por alguns instantes (3 minutos em média), cada tópico apresentado abaixo dará asas ao seu imaginário. Não tenha pressa. O prazer não precisa de pressa.

(Apenas a título de curiosidade, coloque uma trilha sonora enquanto rememora e constrói estas sensações e veja como realça e amplifica sua diversão).

- Algumas provas nas salas de aula, em diversas fases de sua vida;
- O primeiro beijo em alguém que acreditava que fosse o seu grande amor;
- Uma formatura em que se tornou graduado;
- A conversa séria na diretoria da escola;
- Aquela tarde na casa da vovó;

- Um espetáculo esportivo, ao vivo;
- A sensação de ver uma bela paisagem de um lugar no alto;
- O melhor jantar já degustado em sua vida;
- Um momento maravilhoso, que você não imagina sua vida sem ele;
- Palavras ditas a alguém que já se foi e que não está mais neste mundo.

Quando nos amamos de verdade, escutamos as pessoas que nos falam. Prestamos atenção ao que nos dizem e formamos um contexto interessante em nossa mente diante da troca de informações que realizamos.

Pessoas que não escutam ninguém, geralmente têm sensações de isolamento e dificuldades de concentração: elas também não se ouvem internamente. Certamente têm prejudicada sua autoestima.

Repare que nosso corpo conversa conosco e nos diz o que sente. Se ouvimos ou não é outra história. É preciso nos manter atentos. Qualquer sintoma de dor, corporal ou emocional merece nossa atenção. Podemos estar vivendo em uma ilha deserta, sem ouvir absolutamente nada. Se nos atentarmos, muitos problemas de saúde podem ser evitados.

Manter um diálogo amistoso com nossa mente sem proferir uma única palavra não é sinal de loucura. É conexão com seu imaginário. Você assume o comando e dá as ordens do rumo que quer tomar, como o Capitão Kirk a bordo da nave Enterprise. Estabelecer este contato apaziguador é o primeiro passo para

gostar mais de si, principalmente porque acaba não permitindo uma autossabotagem onde impera o menosprezo, o complexo de inferioridade, a autocrítica exacerbada, a comparação com outras pessoas, nunca estar contente com seus atos, estabelecer cobranças em demasia, fugir da realidade e se colocar na posição de vítima, denotando que se não der certo, tudo e todos que estão a nossa volta é que serão os culpados, não apenas você. Portanto, assuma a sala de controle da nave e converse com você mesmo com coragem e sinceridade. Indique o rumo a seguir. Aceitar-se é um ato de autoconhecimento: todos têm seus pontos fracos e fortes. A disposição para aceitar-se como é já sugere grandes avanços. Alinhavar e corrigir os pontos fracos, aquilo que nos faz sentir inferiores é sem dúvidas, um verdadeiro lapidar.

Podemos compreender melhor tudo que nos rodeia se nos atentarmos mais para o que está acontecendo dentro e fora de nós mesmos. Preste atenção às minúcias.

Não se trata de sugerir fórmulas ou receitas. Apenas devemos entender que para vivermos com mais tranquilidade e de forma satisfatória, devemos degustar os detalhes da vida dirigindo nossa mente. Para isso precisamos treinar nossos sentidos para pinçarem quando desejarmos as situações maravilhosas pelas quais passamos e sequer nos damos conta.

ESTUDE-SE PARA SE GOSTAR

Já parou para pensar em se estudar mais? Saber quem realmente é você? Descobrir se você se ama o suficiente? Descobrir também se sua autoimagem condiz com a sua

imagem?

Para entender o conceito de **autoimagem** tente imaginar um cachorro pequeno que se olha diante do espelho e se vê um leão forte, destemido e respeitável. O que ele vê é uma fantasia de sua própria imaginação.

Agora pensemos a **imagem** que as pessoas que observam este cachorro pequeno fazem dele: pequeno, minúsculo, inofensivo e provavelmente, impulsivo. A diferença no mundo em que vivemos é sabermos discernir nossa autoimagem e imagem sem lentes de aumento ou filtros. Só assim poderemos nos reconstruir elaborando um personagem coerente com a realidade.

Na verdade, o exemplo do espelho com o pequeno cão denota a realidade de muitas pessoas que tentam demonstrar serem melhores do que outras. Elas não são o que parecem socialmente. Pessoas que têm dificuldade de autoaceitação são inseguras e normalmente precisam de um personagem forte para encarar o cotidiano; geralmente se escondem e cultuam uma figura enganosa de si mesmo. Constroem sua imagem para o mundo de um animal forte quando na verdade, são algum outro tipo de animal mais acanhado ou introspectivo. Ou vice-versa.

Que animal seria você olhando-se no espelho?

Qual seria o seu animal real?

(Aquele que as pessoas veem)

Primeiramente, temos que ter consciência que todos temos nossas imperfeições e limitações. Imperfeições podem ser corrigidas e melhoradas. Limitações dependem de iniciativa, automotivação e incentivo.

O ser humano necessita ingerir muita água para viver. Poucas pessoas se dão conta disso. Bebem por beber e nem sempre o suficiente. Acabam não tomando aquilo que para elas satisfaz e garante a vida. Se pensarmos que necessitamos de reposição diária de litros de água, teremos a noção do quanto é importante ficarmos mais atentos em cuidar de nossa saúde para nos localizarmos melhor no mundo. O conhecimento também abastece a mente constantemente, tornando tudo mais fácil e compreensível. Ser superficiais deixa-nos em déficit para perceber como lidar com nossas atividades básicas. Imagine a água como sendo o conhecimento. Podemos ficar desidratados mentalmente se não supirmos nossa inteligência. Infelizmente, vemos muita gente que não lê, não se interessa e não progride na erudição. É como se necessitássemos da água para suprir nossa vivência, mas só a tomássemos quando nos sentíssemos debilitados e percebendo que as coisas não estão tão boas assim.

Descobrir a sua nascente intelectual o quanto antes é de suma importância. O conhecimento não pode vir de tempos em tempos. Ele tem que ser bebido diariamente se desejarmos nos compreender melhor e nos amar de verdade.

APAIXONE-SE POR ESTAR COM VOCÊ MESMO

Gostar de ficar consigo mesmo é uma arte, e cada artista tem

seu estilo, sua percepção e sua assinatura. É preciso criar atrativos enriquecendo sua pessoa. Encontrar sua melhor forma de aproveitar a vida com você mesmo, sem sentir-se isolado ou desconectado por não estar fazendo algo *on line*.

Um espetáculo só é interessante se tem entusiasmo. Para isso é necessário estímulo, uma força interior de autorrevitalização.

Nem todos se sentem à vontade em estar consigo mesmos. Necessitam de algo para fazer barulho, um teclado para mexer, vozes ao fundo, fone de ouvidos, uma imagem em uma tela de TV, de preferência, com alguma agitação por perto. Em meio a tanta inquietação, nosso “pensamento” muitas vezes, se faz de bobo e acaba embotando sua criatividade. Age por impulso e não explora novas diretrizes. Fazem 7 ou 8 atividades e não estamos presentes em nenhuma de fato. Apesar de estarem conectadas 24 horas por dia ao mundo digital, mal dominam suas emoções e tomam atitudes irrefletidas em tudo que fazem. Não estão preparadas para a convivência nem com os outros nem consigo mesmas. O resultado é que vivem ansiosas, pois têm medo do que pode vir e receiam malograr quando precisar tomar atitudes.

Repare como atualmente existem “pessoas sem noção” da realidade. Muitos já apresentam dificuldades em sobreviver em meio a tanta tecnologia. Apresentam problemas de interação social, apuros com manipulação de objetos (tudo o que tocam, quebram), desorganização em tudo que fazem, falta de percepção espacial (não conseguem calcular distâncias e o tempo certo de atravessar uma rua, por exemplo), embaraço com raciocínio mecânico, e provavelmente, sua mente também

tem a mesma desordem. O aprendizado das dinâmicas de como funcionam as coisas, agora não é uma necessidade. Precisamos dominar também o outro lado: o conhecimento do funcionamento da mente saudável. Em equilíbrio com as sensações e sem disparates que prejudiquem a saúde do corpo.

Ficar sozinho é uma experiência fascinante e não um ato de solidão. Podemos colocar nossas ideias em dia, anotar diversas coisas para nossa organização pessoal, pensar com clareza, refletir, fazer atividades que deixamos acumular por falta de tempo (arrumar armários, escrivaninhas, estantes, coleções, pintar), escrever nossas impressões das situações e do mundo, praticar a leitura, rever hábitos, consertar objetos, desenvolver novas habilidades, planejar, construir, estudar um instrumento musical e tudo isso sem estarmos conectados para nos distrair. Perceberemos que não necessitamos fazer várias coisas ao mesmo tempo, visando preencher nossos vazios emocionais.

O mundo digital é um mundo de distrações. Diariamente perdemos o foco por ter centenas de assuntos para prestar atenção, em sua grande maioria, irrelevantes.

Uma das melhores experiências da vida é nos conhecer como somos realmente na intimidade. Entrar dentro de nós e fazer muitas perguntas para aquilo que chamamos de consciência. Sim, conhecer nossa pessoa da vida real, sem máscaras, sem maquiagem e sem mentiras. Perceber se gostamos ou não daquele personagem que nos habita e que se mostra ao mundo. Lapidar este personagem sem deixá-lo nos corromper é nossa missão, afinal, fazer o que se gosta nos traz entusiasmo e nos motiva a viver. Apenas pensar nas aparências, em pouco tempo

pode nos trazer descontentamento e enfado. Seremos eternamente infelizes se assim for.

Estar só consigo mesmo não é tarefa fácil nos dias atuais. Colocamos muitas vezes, outras prioridades em detrimento de saber quem realmente somos. Distrações e fantasias tiram nosso foco. Depois nos arrependemos. Cobramos incessantemente um sucesso que na verdade nem mesmo sabemos o que é, se ele existe de fato, pois não temos definidas diretrizes de onde queremos chegar, se já estamos perto de nossos objetivos ou se sequer o avistamos.

O sucesso, na verdade, é fazer bem feito, com excelência tudo o que você fizer. Colocando sua energia e seu empenho com confiança em si mesmo, principalmente com a mente saudável. A ansiedade, um dos maiores fantasmas de nossa época, tem suas raízes no medo do desconhecido, em específico por aquilo que virá no amanhã. Antevemos um fracasso que não existe e assumimos um sofrimento por antecipação.

A realidade é que nunca chegamos ao “sucesso definitivo”. Todos os dias, vivemos nossos sucessos e nem os percebemos. Sim, vivemos hoje vários sonhos de muitos anos atrás (onde moramos, o carro que dirigimos, o trabalho que desempenhamos, o curso que fazemos...). Um dia, há muitos anos, sonhamos ter o que temos hoje. Esquecemos muitas vezes, que a realização de um sonho pode promover muito no nosso conceito de autoestima e felicidade. Hoje procuramos os “sonhos do momento”, mas eles só chegarão num futuro próximo. Até lá, é provável que muitos deles, nem lembremos que eram nossos sonhos quando chegarem. Geralmente

valorizamos tanto o final, que acabamos esquecendo que a verdadeira diversão aconteceu durante todo o percurso: os momentos enriquecedores que tivemos que passar, os desafios, as superações, as incertezas, as surpresas...

E é neste percurso que acessamos tantas vezes o nosso entusiasmo e que obtivemos tantas emoções diferentes para alimentar nossas esperanças. O final é apenas a conclusão.

Nosso entusiasmo pode ser transitório (externo) e permanente (interno).

O entusiasmo transitório nos fornece uma alegria momentânea que tende a se dissipar rapidamente. São as atividades que presenciamos e estamos expostos diariamente. O entusiasmo permanente fica acessível em nossa mente e podemos alimentá-lo com frequência, mostrando para nós mesmos que estamos no controle e que confiamos em nossas intenções. À medida que criamos a rotina de atenuar agravantes e não dar tanto valor as coisas negativas, gradualmente vamos enriquecendo nossa motivação e acessando com mais facilidade este entusiasmo estável. Ele dificilmente irá se abalar com qualquer dificuldade. Certamente sentiremos menos abalos e menos tensão. Quando atingimos um entusiasmo permanente, ele se avivará muito fácil a qualquer tempo. Praticaremos a reversão imediatamente, diante de qualquer dificuldade. A isso podemos chamar de realização pessoal. Estamos prontos para viver com mais satisfação e menos dissabores.

O entusiasmo mantido em vários estágios acontece quando temos noção dos nossos sentimentos e fazemos questão de quebrar barreiras internas que representem bloqueios. Ele não

nos mantém o tempo todo felizes, mas sua brasa encontra-se acesa em nossa mente, pronta para transformar-se em uma fogueira no momento que desejarmos. A hora que desejar, acenda o palito.

SONHE SEMPRE E SEJA UM CATALISADOR DE PESSOAS

A verdade é que sonhamos muito desde que somos crianças. Queremos passar de ano na escola, queremos ganhar uma bicicleta, nos tornar maiores de idade, encontrar alguém para amar de verdade, ganhar dinheiro, comprar um carro, morar fora, concluir uma faculdade, casar, viajar, ter filhos, viver com estabilidade financeira sem apuros e o ciclo nunca termina.

Muitos podem dizer que este roteiro não faz parte de suas vidas, mas o ser humano tem arraigado estas fases, e no fundo, todos anseiam um cabedal de vitórias verdadeiramente semelhante.

A necessidade de estarmos conectados nesta era digital nos coloca diariamente como “prisoneiros em dar satisfações nas redes sociais”. Temos obrigação de informar ao mundo como nos sentimos, nossos desafetos, o que comemos, os animais que temos, as viagens que fazemos, os méritos que conquistamos e nossos recalques. Permanecemos totalmente expostos em nome da popularidade e de ser politicamente corretos.

Como mencionado antes, vemos todos os dias uma lista imensa de pessoas que precisam reclamar, criticar, odiar e tantas outras asneiras para justificar suas frustrações com a realidade. Observamos um cardápio imenso de gente que

precisa ser notada de alguma forma, e não importa que isso fira seu amor próprio. Destilam seus sentimentos mais mórbidos em mensagens que deixam transparecer suas desilusões e seus fracassos. Num momento, fazendo um muro de lamentações. Dependendo do dia caluniando quem queremos prejudicar; em outro momento apresentando repentes de solidão, ou ainda, criando intrigas de toda espécie para chamar atenção com um “coitadismo fabricado”.

Que momento interessante este que vivemos atualmente no mundo: uma era em que tudo tem que ser postado e precisamos do comentário e da aprovação de tantas pessoas desconhecidas para ganharmos companhias falsas e apoio social.

Onde estava escrito que para obtermos reconhecimento e sermos felizes teríamos que abrir nossa intimidade em uma página de mídia social, mostrando todas as atividades de nossa vida, inclusive o que estamos comendo? Está na hora de pararmos com esta pseudoideia de “sociedade unificada” e “fábrica de falsa felicidade”. Estamos criando um mundo de pessoas isoladas, com baixa autoestima, carentes de atenção e popularidade e crentes que estão atualizadas, fazendo a coisa certa.

Se existe algo que nunca estaremos é “atualizados” seja na profissão que abraçarmos, seja no seu relacionamento a dois, seja nas suas relações com a família ou nas suas amizades verdadeiras. Tudo está ficando para trás em nome de tentarmos nos atualizar diariamente em nossas páginas na Internet. Perdem-se horas, todos os dias, alimentando inutilidades. A descoberta disso pode provocar nos próximos anos uma onda de

frustração geral, pois estamos nos tornando “robôs programadores”, que ao cair o sinal de rede por algumas horas, sentimos que estamos completamente sem energia interna e que o mundo só vale a pena se estivermos conectados. Isso por si só nos fará sentir cada vez mais desprezo por nós mesmos e solidão. O isolamento social é a doença deste século. Com ele caminha a ansiedade e a depressão.

A boa notícia é que não precisamos dar satisfação ao mundo. Podemos nos tornar aquilo que realmente queremos ser. Gostarmos mais de nós mesmos do que de todo mundo. Basta construir um dia de cada vez e manter nossos sonhos ativos. Muitos deles sempre em ascensão.

Nos últimos anos os “relacionamentos” mudaram sua conformação na história do mundo. Passaram a ser superficiais, curtos e fugazes, mas é possível reverter isso. Se quisermos cultivar boas amizades, é preciso seletividade nas escolhas. Quantidade de seguidores, sorteados na multidão não representa satisfação real e realização. É mais fácil obter 5 bons amigos, escolhidos criteriosamente, que tenhamos afinidade e que procurem amizade sincera. A estes, devemos oferecer atenção diferenciada e de preferência, sempre que possível, “presencial”. Pessoas prezam quem lhe dá atenção.

Sonhe sempre mais, pois apenas uma parte será resolvida. Esta “uma parte” será além do suficiente para lhe conceder uma vida digna. Em poucos meses o resultado já será visível. Seremos bons conosco e ajudaremos o futuro se tornar real. Não adianta querermos fazer tudo pela humanidade. Altruísmo tem limites. A humanidade terá que se resolver pela soma de pessoas

boas e bem-intencionadas que têm poder para causar efeitos multiplicadores.

O que adianta, na verdade, é fazermos a nossa parte, estando conscientes de que fizemos o melhor, principalmente por aqueles que nos cercam e acompanham nossa trajetória. Mesmo que sejam apenas pessoas de passagem, por nossas vidas. Procurando fazer nosso melhor e auxiliando aqueles que realmente precisam, teremos um efeito cascata, pois os exemplos arrastam. Enquanto isso, a maioria vai permanecer postando asneiras e cultuando quantos “curtir” recebeu em cada imagem no dia.

Em meio a tudo isso, surgem os falsos messias, reformadores sociais, donos da verdade que acreditam estar reintegrando os fracos de espírito, em meio a esta “Zumbilândia”. Infelizmente, proliferam os vendedores de cultura barata. São charlatões que se dizem gurus, com poucos conhecimentos intelectuais e muitos estereótipos para chamar a atenção. Eles sabem que a banalização vende e concede audiência, tornando “viral” todo o besteiro que destilam. Pessoas assim vêm e vão. Sempre existiram na história da humanidade. Eles se acotovelam e tomam carona no sucesso passageiro, ao se aliarem com a mediocridade. Não são líderes nem mentores. São os mascates de cultura barata dos novos tempos e sempre terão seus seguidores. Existe um ditado árabe que diz: “Onde queres chegar se tomas cegos como guias?”

Fuja destes falsos mitos. Nem todos aqueles que se dizem *intelectuais* são de verdade. Nem tudo o que “todo mundo faz ou escolhe” é o caminho de uma salvação.

“A unanimidade é burra.”

Nelson Rodrigues

A solidão é alimentada pelas fobias sociais. O medo de ficar só, de sentir-se só, faz com que as pessoas procurem companhia por atacado. Mesmo com milhares de *seguidores*, elas continuam solitárias.

Acredite basicamente em você. Naquilo que diz sua intuição. Em seus valores. Privilegie seus princípios e suas virtudes. Assim sendo, sempre viverá melhor.

Onde foram parar nossos mentores? As pessoas as quais admiramos e que não conseguimos imaginar nossas vidas sem a presença delas?

**Liste abaixo três de seus mentores
(eles fazem sim, diferença em sua vida).**

Se você encontrou dificuldade em mencionar seus mentores acima, observe melhor quem você está seguindo atualmente. Um mentor deve ser acima de tudo inspirador à nossa inteligência.

Aprenda com os melhores em sua área. Estão disponíveis como nunca estiveram antes. Vivemos outros tempos. Tudo é mais acessível. Basta pesquisar. Pratique a autoeducação (você educando você mesmo) através dos livros e as pessoas vão te seguir por sua mente brilhante. Sonhe muito, pois elas vão querer sua receita também.

“Sonho sem ação não é sonho; é fantasia.”

Promova seu autoconhecimento para obter amizades sinceras e valorosas. Relacionamento envolve troca e dedicação e não apenas mensagens de texto e e-mails.

Amar a nós mesmos, acima de tudo, torna-nos confiantes e nos fortalece.

Capítulo 18

DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES E CAPACITAÇÕES

Lembra na escola, quando víamos algum amigo que parecia que era bom em tudo o que fazia? E nós, ficávamos perplexos porque nos faltava tal prática. Nunca nos disponibilizamos aprender tantas aptidões como ele tinha. Chegávamos a sentir certo complexo de inferioridade e até mesmo um pouco de inveja. Pois bem: saiba que as pessoas que são boas em alguma habilidade, é porque estudaram, praticaram e se sofisticaram nesta determinada atividade.

Tudo que não aprendemos fazer ou não temos domínio, parece mais difícil. Causa-nos insegurança. Pois saiba que a capacitação vem com a constância de se aprender e treinar sempre até que fique fácil o seu corpo reagir com a devida destreza. Temos *partes bobas* em nosso corpo que não reagem quando precisamos. É necessário treiná-las se um dia na vida quisermos fazer bom uso destas novas capacidades. Não importa sua idade, sexo, cor, religião, localização geográfica no mundo. Sempre terá afazeres para aprender e desenvolver. E mais ainda: você vai fazer bom uso deste aprendizado muitas e muitas vezes.

Habilidades a desenvolver = Destreza + Prática + Ajuste de Ideias + Domínio

As habilidades desenvolvem, inicialmente, a **destreza** (agilidade dos movimentos). Com o tempo e a repetição, vem a **prática**. À medida que estes dois fatores se amoldam e se tornam hábito, é necessário o **ajuste de ideias** para adaptar à sua maneira, nada mais do que um aperfeiçoamento dentro de você. Em breve atinge-se o **domínio** que é o controle do poder daquilo que gostaria de aprender.

O mesmo ocorre com aquelas habilidades que envolvem raciocínio e destreza mental. O cérebro aprende a decifrar os caminhos, as rotinas e em pouco tempo fica apto a realizar tal atividade sem esforços. Veja por exemplo alguns programas que utilizamos nos computadores. Inicialmente são complexos. Passado um tempo de assimilação, fazemos tudo automaticamente. Acontece com muitas atividades: dirigir um carro, ler um livro técnico, utilizar um teclado digitando com todos os 10 dedos e muito mais.

Aprender novas habilidades é algo que devemos levar sempre conosco. Durante a vida inteira aprenderemos capacitações de atividades que não sabemos ou dominamos. Elas nos são úteis enquanto vivemos. É uma boa razão para nos mexermos. Angariar aprendizados que tendem a surtir efeitos positivos para o resto da vida é uma questão de tomar a decisão, planejar, partir para a ação e executar. Vale como sugestão anotar em sua agenda quais as habilidades que você gostaria de adquirir ainda este ano e em todo o ano que vem. Experimente anotar uma por mês. A perseverança fará com que em 10 anos você adquira agilidade em pelo menos 120 habilidades diferentes. Fará alguma diferença isso para você? Certamente que sim.

Permita-me lhe oferecer algumas sugestões para seu deleite: 1) tocar um instrumento, 2) curso de vinhos, 3) preparação de sanduíches, 4) história da arte, 5) fotografia, 6) culinária, 7) alimentos & bebidas, 8) um esporte diferente, 9) mergulho, 10) pintura, 11) introdução à astronomia, 12) história do cinema; este já é um bom começo.

Esta é também uma das premissas do movimento escoteiro: o desenvolvimento de diversas habilidades nos jovens desde a tenra infância. Eu me orgulho de ter sido lobinho e escoteiro, dos seis aos 14 anos. Aprendi muito. Mais tarde todos meus filhos passaram pelo escotismo. É a melhor escola para o aprendizado e relacionamentos que existe. Posso citar algumas habilidades que desenvolvi nas atividades dos finais de semana e acampamentos: convivência, respeito ao próximo, civismo, organização pessoal, culinária, nós e amarras (chamados de pioneiria), respeito pela natureza, raciocínio estratégico, sobrevivência na mata, sinaleiro, habilidades cognitivas (subir em árvores, preservar a natureza, trabalhar com cordas), criatividade, topografia, comunicação, limites, eficiência, responsabilidade, hierarquia, dedicação, senso crítico, moral, ética, superar obstáculos, amor à Pátria, disciplina, curiosidade intelectual, trabalhos manuais, atividades em grupo, cooperação, companheirismo, autoconfiança, artes cênicas, coleções de objetos, leitura, literatura, canto e música, escalada, montanhismo, arborismo, astronomia, carpintaria, normas de segurança com ferramentas, salvamento, primeiros socorros, costura, respeito aos animais, trabalhos com bússola, facas, machados, lidar com fogo, sempre com muita responsabilidade

e muitas especialidades mais. A lista completa é o triplo disso que mencionei.

Alguém que convive 10 anos com todas estas atividades acima, fatalmente torna-se uma pessoa com muitos predcados para sempre. Lembre-se disso quando tiver seus filhos. Eles vão adorar e te agradecer eternamente.

ESTIMULANDO SEU AUTOCONHECIMENTO

Estar consigo mesmo sugere olharmos para dentro de nós e enxergarmos também os abismos de situações mal resolvidas que cultivamos em estufas emocionais. Também precisamos olhar e avaliar as frustrações de querer e não conseguir o que tanto desejamos. Frustrações estas que são difíceis de digerir. Por vezes empurramos para frente na expectativa de resolver em um momento mais apropriado e elas vão criando raízes. O ideal é tomar uma atitude e sempre encará-las.

A vida não é apenas feita de superação de dissabores e problemas com contas para pagar. Por mais difíceis que as coisas pareçam, existe saída. Tudo pode parecer estar perdido, mas lembre-se sempre, que um jogo só acaba aos 48 minutos do segundo tempo. Um gol aos 47'55" minutos pode lhe sagrar campeão, quando já não existiria mais esperanças. Mas para isso não basta apenas ter sangue frio ou sorte. É necessário que se mantenha sempre confiante para seu próprio bem-estar. Por este motivo sempre é favorável buscar linhas de apoio emocional para o alívio da alma.

Existem muitas práticas para exercitar esta limpeza no espírito e que vão melhorar por consequência o seu entusiasmo.

Entrar em contato com nosso interior sugere diversas experiências imateriais (incorpóreas), que vão favorecer o equilíbrio interior com autoconhecimento:

- Praticar exercícios respiratórios,
- Praticar relaxamento,
- Brincar com estímulos físicos e ver como eles refletem em nossas sensações,
- Reflexão das virtudes e como torná-las um instrumento de melhoria a nossa permanência no mundo,
- Praticar o altruísmo,
- Leituras filosóficas que abasteçam nossa reflexão,
- Contemplação do belo através da arte (a arte está em toda parte!),
- Meditação,
- Dominar vícios (como alimentos, fumo, bebidas, químicos, jogos, Internet),
- Estabelecer sua devoção com o que acredita ser o Divino,
- Pesquisas místicas e culturais que elucidem seu lado sobrenatural,
- Aperfeiçoar nossas relações com o próprio humor.

Os itens mencionados acima acionam e valorizam nosso lado de vivência. São prazeres que devemos reprogramar em nossa jornada. Ajudam a reedificar nosso interior para cada vez mais trabalharmos nosso autoconhecimento.

Em pouco tempo você irá se surpreender com a forma como seu corpo irá reagir. Este tipo de desenvoltura lhe dará mais

confiança e controle sobre suas próprias emoções. Certamente diminuirá sua instabilidade emocional, deixando-o apto para mais e mais aptidões.

Vale como sugestão também, ampliar diversas habilidades e conhecimentos em todas as áreas possíveis. Faça uma lista de habilidades. Existem milhares nas pesquisas para você se entusiasmar. Muitas são aprendidas em cursos, aulas, workshops e também existem outras que dependem apenas de você pesquisar e colocar em prática.

Liste abaixo 10 habilidades que deseja adquirir ainda este ano.

Quanto mais habilidades adquirimos, mais confiantes e seguros ficamos. Muitos não imaginam como preencher seu tempo livre. Têm dinheiro, mas preferem ficar em casa. Fica a sugestão: ADQUIRA HABILIDADES!

Podemos desenvolver algumas habilidades em grupo através de cursos, convívio e troca de experiências com outras pessoas. Em outros casos, são atividades um pouco mais solitárias, que requerem sua determinação e vontade em obter novas aptidões. Terá que se dedicar e não pensar que está só. Acredite sempre que é capaz de realizar. Vale a pena persistir para ganhar mais capacitações que irão lhe acompanhar para uma vida inteira.

É inacreditável a quantidade de possibilidades que temos para aprender coisas novas. São centenas de cursos inusitados nas mais variadas áreas.

NOVOS CAMINHOS TRAZEM NOVAS CONVIVÊNCIAS

No caminho de adquirir novos aprendizados você conhecerá muitas pessoas novas.

Não permita que motivos tolos o façam desistir daquilo que realmente gosta ou alterem seu humor a ponto de desejar parar o que faz. Jamais se prive de boas convivências, pois elas iluminam o espírito, trazem calor ao nosso interior e revigoram as relações. Pode parecer, a princípio, que você não irá se animar com alguma atividade. Ao se enturmar com pessoas sadias e de humor vigoroso, em questão de pouco tempo tudo irá desanuviar.

Mesmo que acreditemos que muitas vezes não somos boas companhias para aqueles que nos cercam, vale a pena bater de frente e enfrentar este princípio de letargia e melancolia. Estamos num processo de construção, portanto nada de se autopenalizar, criticar ou cobrar imediatamente algumas aptidões que só irão fazer diferença com o passar do tempo. Somos aquilo que nos programarmos para ser: se quiser se tornar alguém ruim no que faz, você consegue; se desejar ser alguém muito acima do que pode ser considerado “especial”, você também consegue. Defina que irá realizar e pronto. Desta forma, valorizará o estar em grupo e também o estar só para desfrutar os prazeres em cada aprendizado.

Mesmo que em pleno caminho, bata aquela vontade de desistir da nova empreitada, não desista. Não se prenda a crises existenciais, mas sim em objetivos a conquistar.

Não somos seres para viver isolados. A vida não é apenas trabalho. Sempre é bom encontrar novos ares através de novas

atividades. Com o passar dos anos a disposição para aprender novas habilidades diminui e a tendência é entrarmos em uma zona de conforto onde o que é novo sempre amedronta. Pensamos duas vezes antes de procurar uma atividade e na maioria das vezes, acabamos desistindo antes de começar.

Cada dia mais perceberemos...

- Que dias perfeitos não existem.
- Que pessoas não são aquilo que imaginávamos que fossem.
- Que é importante valorizar nossos momentos de isolamento para refletir.
- Que não podemos comprar tudo o que queremos.
- Que sempre sentiremos falta de muitas coisas.
- Que tanta coisa não acontece como gostaríamos que acontecesse.
- Que nem sempre ganharemos aquilo que nos predispomos a competir.
- Que existe muita gente que tem muito mais que nós, em todos os sentidos.
- Que por mais que estudemos, será sempre insuficiente.
- Mesmo assim, podemos fazer o nosso melhor.

Chegamos, portanto a conclusão de que os dias maravilhosos que tanto buscamos, somos nós que construiremos. Crie novas possibilidades e aproveite ao máximo. A nossa própria alegria interna nos contagiará.

A alegria, quando externa, nos une aos outros, enobrecendo e enaltecendo nossas relações. Por este motivo devemos escolher

com critério aqueles que desejamos ter perto de nós.

AFASTE-SE DE CONVIVÊNCIAS NOCIVAS

É de suma importância que procuremos nos envolver sempre com pessoas entusiastas e que nos enlevem. daquelas que denotam dificuldades de relacionamento e causam atritos constantes, procure se afastar. O resultado já é conhecido: semeiam a discórdia em grupo, vivem para falar mal dos demais, destilam comentários ácidos, representam embates constantes e recorrentes para todos. Manter elos defeituosos prejudica a força de uma corrente. Não espere chegar à situação: “enquanto não conheceres o inferno, o céu não será suficientemente bom para ti”. Atitudes importantes não devem ser proteladas. Muitas decisões mesmo que dolorosas, devem ser tomadas antes que seja tarde demais.

Todo rompimento inesperado ou programado é traumático. Pode trazer ressentimentos e rancores que devem ser eliminados o quanto antes. Não é saudável tê-los em mente. São plantas daninhas que podem infestar nosso jardim. Uma vez mudados os rumos, devemos procurar manter o equilíbrio, sem causar traumatismos por exageros e intenção de macular relações. Ao promover um afastamento, é essencial colocar em prática a boa comunicação na escolha das palavras. Por este motivo é muito importante fazer disso um uso corrente. Deixar tudo claro para não haver qualquer dúvida ou possibilidade de ampliação do que não foi falado. Mesmo assim, não é garantia de sucesso total. Pessoas difíceis serão sempre difíceis.

SEGUINDO EM FRENTE E MANTENDO O ENTUSIASMO

Na vida, é fundamental que estejamos sempre atentos ao nosso desenvolvimento e também, aos nossos resultados. Quanto mais nos estudamos, mais crescemos e sentimos vontade de fazer bem feito e praticar boas escolhas. O hábito de gostarmos de nós mesmos nos faz lapidar nossa mente, rever nossos conceitos e tomar decisões seguras para corrigir os desacertos. Acima de tudo, enaltece a autoestima.

Tudo que temos à disposição e fazemos repetidamente, deixa de ser novidade com o tempo. Algumas coisas duram um pouco mais, outras perdem seu encanto muito rápido. É exatamente por este motivo que devemos estar sempre nos reciclando. Descobrimos novas paixões. Os livros estão aí para isso. Uma boa livraria é um inesgotável supermercado de descobertas do que gostar. Isso é fascinante. A reinvenção de si próprio representa novas possibilidades e oportunidades de crescimento. Tome a iniciativa.

Tornar-se um perscrutador fará você sentir-se um vencedor, pois estará sempre em busca de mais aprendizado. Esqueça os erros do passado; transforme-os apenas em frutos da sua experiência. Determine para si mesmo onde errou, e da próxima vez, será feito melhor e com mais consciência. O olhar atento para seu interior lhe transmitirá mais segurança, promovendo encontro com sua própria identidade.

Não é preciso depender dos outros para ser entusiasta. Gostar de si mesmo é mais simples do que parece. Procure pelo menos 10 a 15 minutos por dia, para também fazer uma pausa de

tranquilidade e estar com você mesmo.

A hora de se amar é agora! Não podemos esperar 10 anos para voltar a falar sobre isso.

Capítulo 19

A “PERSONAGEM” E A PESSOA DA VIDA REAL

“A vantagem de ser inteligente é que podemos fingir que somos imbecis, enquanto o contrário é completamente impossível.”

Woody Allen

Todos nós conhecemos ou já ouvimos falar sobre a fantástica história de “O Médico e o Monstro” (*Dr. Jekyll and Mr. Hyde*). Baseado no livro, em 1931, foi produzido um filme de terror que retrata a história de um médico que convive com a presença de duas personalidades: a de um médico e a de um monstro. Um não sabe da presença de outro, mas se alternam – criador e criatura.

Outro filme que espelha e parodia tal situação é a comédia “O Professor Alopado” (*The Nutty Professor*), protagonizado por Jerry Lewis (1963) e, numa recriação mais recente do cinema de Hollywood, por Eddie Murphy (1993).

Em ambas as películas, por diferentes motivos, um personagem cria vida própria e toma conta do corpo de seu mentor na vida real. O personagem em si apresenta mais atractivos do que a pessoa da vida real.

Todos nós, diariamente, atuamos. Representamos vários

papéis sociais dependendo do ambiente que nos cerca, isto é, do contexto no qual estamos envolvidos. Cada situação é um papel social – um personagem diferente. Espera-se uma conduta adequada e diferenciada para cada papel social. Um encarregado de uma empresa, por exemplo, não pode tratar seus filhos como trata seus funcionários. Em outra situação, não existe coerência em mantermos numa reunião de negócios o mesmo comportamento que temos com amigos num encontro de um bar. Se não sabemos definir exatamente quais são as condutas adequadas a cada situação, ocorrem conflitos nesses papéis sociais.

Sabendo que temos diversos papéis sociais diariamente, o que dizer de pessoas que criam um personagem e este toma conta de todos os demais, sobrepondo-se e tornando-se soberano? Podemos perder a noção da realidade e de nossa personalidade? A resposta é sim.

O assunto é amplo e complexo e merece uma explanação mais detalhada.

Quando você trabalha artisticamente, é fundamental que saiba que irá construir um personagem fictício. Ele pode nascer de uma imitação, baseada em alguém que se admira ou mesclar diversas características. É sempre preferível que esse personagem seja **único**, com atributos diferenciados: um elemento fictício, com particularidades ditadas por um comportamento sugerido ou extremamente detalhado e distinto. Alguém com quem você terá de conviver por um período definido. Há casos em que a sobrevivência do personagem pode permanecer eternamente.

O ator inglês Daniel Radcliffe, no papel de Harry Potter, por exemplo, provavelmente experimenta um tipo de sensação que dificilmente conseguirá se desvencilhar. Seu personagem foi cunhado desde a infância e, mesmo que Daniel não quisesse, com o passar dos anos, Harry Potter marcou, de alguma maneira, a pessoa que o representou.

Além disso, o público, dificilmente conseguirá observá-lo em outro papel, sem se lembrar do pequeno bruxo. Neste caso, ele foi “dragado” pelo personagem. Daniel pode até querer se desvencilhar de Harry Potter, mas a lembrança pública sempre fará questão de recordar que um dia ele fez este papel.

A vivência deste personagem durante tantos anos pode ter lhe rendido uma agradável fortuna, mas, paralelamente, criou um carma que deverá acompanhá-lo pelo resto da vida. Imagine o que significa ir a qualquer lugar e se deparar com alguém comentando sobre uma atuação sua, dando opiniões, fazendo piadas, criando comentários saudosistas, martelando as mesmas frases e os mesmos jargões dos filmes, fazendo sempre as mesmas perguntas, assediando-o até em seus momentos mais **íntimos**, sem contar os excessos de inconveniências daqueles menos esclarecidos. Tudo isso pelo resto de seus dias.

Será que **é** tão agradável assim caminhar com o estigma de um personagem assombrando todos os nossos passos para sempre?

Outro exemplo prático: na novela das nove de um canal extremamente influente, uma atriz que desempenha um papel chave: o de uma megera que desencanta multidões por todo o país. Sua interpretação **é** tão boa e tão viva, que o público tende

a odiá-la. Mesmo decorridos muitos anos, ela será reconhecida aonde quer que vá por conta deste personagem. Pode até ser interpelada na rua por gente que assistia à novela na **época**, e que ainda acredita que tenha lhe causado, indiretamente, alguns desafetos com suas atitudes da ficção. Neste caso, certamente ela deseja se desvencilhar da personagem, mas não consegue, mesmo que tenha uma vida real estável e bem resolvida longe das câmeras.

O personagem que você cria, inicialmente inofensivo, quem sabe, engraçado e simpático, com o passar do tempo, poderá ganhar vida própria, conquistando um público em especial. Mas não deve haver ilusões: ele poderá se tornar alguém que fugirá ao controle – dentro de você – assumindo proporções desconhecidas.

Normalmente um artista desempenha tanto faces características de sua real personalidade quanto outras que não fazem parte dela. Faz parte da profissão.

Se por um lado, as características da criação de um personagem podem agregar conhecimentos extras à pessoa da vida real, angariando novas ideias, ajudando-a a se desinibir, melhorando sua percepção de mundo e tornando-a alguém mais agradável aos olhos do público, podem também, gerar no criador a paixão e o apego pela personalidade da personagem, o que pode ser um risco.

Deve-se encontrar o ponto de equilíbrio entre um e outro. Esse ponto está na firmeza de manter-se conectado ao chão. Assim, podemos inferir que, para a situação não fugir ao seu controle, é necessário solidificar a psique da pessoa da vida real

para que ela possa se desapegar do personagem quando achar conveniente.

Em uma peça de teatro, por exemplo, os atores compõem seus personagens por meio de estudos determinados por seus papéis e, principalmente, pela orientação de seu diretor. É comum interpretar um personagem que ganha adequações e perfeição a cada espetáculo. O desempenho brilhante varia de ator para ator. Ele pode perfeitamente conviver com a criatura a que deu vida e, ao final da temporada, sem cobranças nem ressentimentos, mantê-lo como uma boa lembrança de seu currículo.

Por outro lado, a televisão, por sua abrangência, tem o poder de socializar, isto é, de transformar um personagem em propriedade coletiva, ampliando exponencialmente a importância do ser fictício.

Neste sentido, a falta do equilíbrio do artista em determinar seu papel social, em dividir o personagem e a pessoa da vida real, pode facilmente gerar diversas instabilidades emocionais.

O problema começa quando ocorre uma paixão extrema do público pelo ente criado. O artista é influenciado pela opinião pública. Ele pode gostar tanto dos trejeitos e das peculiaridades que criou para o personagem, sentir imenso orgulho de si mesmo, que poderá assimilar alguns desses detalhes na sua vida real. Mas ele fará isso por mera deliberação, simpatia ou prazer pessoal.

A pessoa tinha um estilo e, depois de uma temporada convivendo com seu personagem, começa a assumir padrões de comportamento que não são seus, quem sabe, para gozar do

prestígio adquirido ou para uma melhor aceitação no meio social em que atua. Talvez porque ela tenha percebido que os detalhes de sua criatura fazem mais sucesso, causam maior popularidade, mantêm sua autoestima em ebulição, preenchem e renovam alguns aspectos de sua personalidade.

Nesse contexto, vê-se a influência do personagem sobre o artista. Essa ascendência pode ser superficial (permanecem por pouco tempo) ou parasitária (a criatura encontra no corpo do criador um lugar para ocupar e se expandir). Quando as influências são parasitárias, a situação foge ao controle. Aqui o papel se inverte, o personagem não é odiado, não existe uma aversão à figura fictícia, mas sim uma paixão cega do artista pela obra. Ele torna-se refém dela.

Se nos atentarmos para o mundo real, poderemos perceber que existem muitos personagens que praticamente “engoliram” seus mentores. Eles ganharam vida, cresceram e assumiram o lugar de seus criadores. A personalidade que impera, neste caso, é a do elemento fictício, geralmente permeada de excentricidades. O personagem, inicialmente criado e conduzido para atuar e empenhar um papel específico, agora toma lugar de protagonista.

É fácil perceber isso: observe alguém que, ao finalizar a peça, sai de um palco e permanece envolto na pele de quem interpretava com tanta garbosidade. Se o artista permanecer atuando, mesmo nos bastidores, nota-se que o personagem tomou o espaço da pessoa na vida real. Consequentemente, o mestre apresenta sinais de fraqueza e tende a ser manipulado por seu discípulo/criatura.

Diversos fatores podem provocar essa confusão de padrões de comportamento social, ativando esta assimilação:

- 1.A gostosa sensação motivada pela aceitação do público acaba turvando a realidade do artista, fazendo-o almejar estar sempre visível, cobiçando os louros de sua ficção;
- 2.Fraqueza emocional da personalidade principal;
- 3.Deturpação de valores e princípios do mentor, criando uma fantasia sobre seu personagem;
- 4.Vocação para obliterar (fazer desaparecer pouco a pouco) as características da pessoa real, ao mesmo tempo em que o ego é corrompido;
- 5.A internalização do personagem, pode, a longo prazo, confundir-se com a psique do artista, causando uma espécie de esquecimento do real;
- 6.A força que o elemento ficcional pode adquirir com o marketing que lhe é atribuído, inibindo a pessoa da vida real em manter os pés na realidade;
- 7.A constante e excessiva preocupação com a atuação e a cobrança desmesurada em manter um trabalho cada vez mais elaborado e compatível com suas próprias exigências;
- 8.Preferência em assumir o papel do personagem por acreditar que ele é mais verossímil, tem mais credibilidade e é mais agradável de se assumir;

Nunca se esqueça que, quando você atua, está interpretando um personagem, mas quem vive a vida real é outro indivíduo: você.

Dissociar criador e criatura não é tarefa fácil, mas, uma vez perdido o elo, pode-se perder também o controle do ego, o que culminará no surgimento de diversos tipos de patologias. As doenças são notadas quando as esquisitices, os caprichos e os devaneios extremos começam a ser perceptíveis. Como um direcionamento para a cura depende de atitudes internas para adquirir o autocontrole, mas a pessoa agora está fora de controle, faz-se necessária ajuda profissional.

Inicialmente o personagem faz todas as suas vontades, ele trabalha com seu autor. Inesperadamente, o fictício ganha vida própria e, quando menos se percebe, transforma-se no antagonista de seu criador.

Aparentemente com uma convivência pacífica, o personagem, pouco a pouco toma espaço e requisita cada vez mais sua presença na vida real, quando deveria permanecer ausente. Antes você agia como o seu personagem, criava estilo para ele, dava-lhe alma; agora ele age por você, tende a sufocar seu estilo e, se possível, consumir sua alma.

“Ninguém consegue enganar-nos melhor que nós mesmos.”

Johann Goethe

É preciso perceber quando uma situação como esta está fugindo ao controle. Um acompanhamento terapêutico é recomendado, principalmente quando existem indícios de que o personagem tomou o comando da personalidade principal e passou a ditar regras de conduta e comportamento, podendo assumir temperamento tirânico. Situações assim podem se

tornar realidade e são percebidas com extrema facilidade.

É necessário desvincular diariamente, após a atuação, a entidade que trabalha corriqueiramente junto a você. Evite tornar-se seu hospedeiro. Ela precisa ser bem definida e não pode se confundir com seu criador. É preciso ter em mente que ela é uma ilusão, existe em um sonho, em um mundo de faz de conta. O público quer que ela permaneça na realidade, na realidade dele (público).

As pessoas, em um repente de frivolidade, adoram saber da vida particular das celebridades. Na verdade, inconscientemente elas acreditam, muitas vezes, que o personagem e seu mentor são a mesma pessoa. Existe uma necessidade de *voyeurismo* da vida real de gente famosa. Um público fanático e com tendência a idolatria se desilude ao perceber que a pessoa da vida real não tem nada a ver com aquilo que construiu na fantasia, no imaginário do espectador.

É necessário entender que as pessoas acreditam naquilo que veem livremente de essa visão ser real ou não. Elas desejam veementemente que o que existe de fato na vida de um artista seja o que está presente, permeando sua fantasia de fã. Dificilmente, elas gostam de ver contrariadas suas expectativas com relação à paixão definida nesta simulação de realidade.

“O imaginário emana do real, estrutura-se como ideal e retorna ao real como elemento propulsor”.

Juremir Machado da Silva

Uma das características principais que denotam que o personagem já tomou seu espaço é a presença marcante da licenciosidade (abuso da liberdade). A humildade entra em colapso, dando lugar a um vulto arrogante, afetado e egocêntrico.

Capítulo 20

O HÁBITO DA CRIATIVIDADE

Quer ser mais criativo? Determine-se a isso que irá conseguir.

Existem verdadeiros gênios criativos. São talentos natos. Observe o grau de criatividade daqueles que fazem desenhos animados.

Criatividade é um estímulo. Aprender a ser criativo e fazer disso um hábito é uma questão de escolha. A boa notícia é que todos que se propuserem, podem ser extremamente criativos. É acima de tudo, um comportamento que se aprende e se treina.

Vamos entender um pouco como funciona a criatividade e algumas ferramentas que nos impulsionam a ativá-la para nunca mais parar. Lembre-se que uma vez adquirida, a criatividade é um bem intangível que ninguém pode roubar de você. Poderá perder tudo na vida, mas com sua criatividade construirá tudo de novo, talvez até melhor.

Desde pequeno percebi que a criatividade era como aquele passatempo de unir pontinhos com números, para formar uma figura surpreendente. Lembra-se, nos primeiros anos de escola quando nos forneciam estas recreações?

Alguns passatempos têm um efeito multiplicador em nossas vidas. Crianças aprendem com estímulos. Se os hábitos de utilizá-los são implementados desde a infância, abrem um mundo de novas perspectivas nas décadas seguintes. Eis alguns e suas influências extremamente benéficas:

- Jogo dos sete erros (atenção, comparação, concentração...);
- Unir os pontinhos (concentração, curiosidade, sintonia fina, criatividade...);
- Palavras cruzadas (sinônimos, vocabulário, desafio, ortografia, linguagem, semântica, conhecimentos gerais...);
- Quebra-cabeças (observação, concentração, raciocínio, percepção visual, noção espacial, pensamento lógico...);
- Caça-palavras (memória de curto prazo, concentração, noção espacial);
- Jogo da Memória (observação, concentração, pensamento lógico e estratégico, reconhecimento de erros, raciocínio, dedução...);
- Mosaicos para Colorir (memória, cognição, noção de cores, aliviam estresse, criatividade...);
- Labirinto (ordenar espaços, capacidade cognitiva e motora, coordenação, memória, raciocínio...);
- Xadrez (atenção, concentração, estratégia, memória, julgamento e planejamento, inteligência, criatividade, raciocínio lógico, analítico e sintético, paciência, autocontrole, imaginação, decisão, coragem, tomada de decisão...),
- ...e muitos mais.

As pessoas para serem criativas devem ser flexíveis e não ter rigidez de pensamento. Transformam o simples em sofisticado. Não precisam ser cientistas extravagantes. Qualquer pessoa comum possui repentes de criatividade. É importante que não

sejam apáticas e sem ação, a tradicional mosca-morta. O dinamismo pede energia e espírito de capacidade. Ser criativo significa que seu imaginário dá voltas numa velocidade absurda na dissociação de informações, criação, percepção, montagem e finalização de algo sugerido ou que passa por sua cabeça. Não existe limite para a imaginação de alguém criativo. São seres surpreendentes.

Estimular nossos neurônios a “ligar os pontinhos” promove o raciocínio abstrato. Logo, vale tudo: um passeio no universo de todas as épocas e todos os assuntos sem limites para a fantasia.

“Criatividade é a arte de conectar ideias.”

Steve Jobs

Uma pessoa criativa tem todas as suas idades presentes na mente, se precisar acionar alguma informação. Passeia por todas elas sem receio de se passar por ridículo. Um senhor de 50 anos, por exemplo, menciona “doçura” como um puxa-puxa que costumava comer aos seis anos de idade, como também um algodão-doce que comeu no circo aos 10, o beijo de uma primeira namorada na adolescência, um licor de frutas que provou em sua juventude, o tratamento de uma jovem que o atendeu em um balcão de caixa aos 40 e não tem fim. Doçura, portanto, poderá significar dezenas, centenas de contextos e captações de ideia.

Quando somos criativos, isso repercute de forma positiva em tudo que fazemos na nossa vida. Não necessariamente para obter retorno financeiro, apenas por prazer pessoal. Nossa visão

de mundo torna-se ilimitada.

As práticas de *brainstorming* (tempestade de ideias – onde um grupo discute opiniões e ideias sobre um determinado tema) estimulam a mente, produzindo resultados muitas vezes disparatados e incoerentes, onde nada é considerado absurdo. A intenção é encontrar soluções para problemas com o máximo de criatividade.

Faça um exercício com você mesmo. Defina em uma folha de caderno tudo o que vem à sua mente quando ouve a locução: “AMAR QUER DIZER...”. Imagine que você está criando o nome de um novo bombom que será lançado mundialmente.

Seja inovador. Anote tudo sem medo, mesmo que ache algumas palavras loucura e sem nexos, por exemplo: “lambuzar toda a cara”. Sorria e vá em frente. O que vale é a brincadeira com seu raciocínio e seu imaginário. Escreva poucas palavras em cada tópico. Seja sucinto.

Muitas ideias geniais surgem desta maneira. Lembre-se sempre, os pontos se ligam.

“Que tipo de barraquinha eu montaria, para vender algo que pudesse me deixar milionário em 10 anos?”

Exercite a ideia deste novo negócio, observando os tópicos abaixo e levando em consideração que você tem pouco capital, Dê asas à sua imaginação, exercite sua criatividade:

- Pense diferente e com qualidade
- Faça uso da ousadia

- Use os conhecimentos adquiridos na autoeducação
- Permita-se errar e tentar novas soluções
- Não tenha limites para sonhar
- Por mais idiota que pareça, mantenha a ideia em suspensão, não apague
- Aperfeiçoe uma ideia já existente
- Pense o que ninguém pensaria
- Seja um estrategista, pense a longo prazo
- Observe tudo, com muita atenção aos detalhes
- Organize-se mentalmente fazendo anotações
- Não permita que a autocrítica o desanime
- Desconstrua o que já existe e crie algo novo
- Permita sua inspiração e intuição de virem à tona (*insights*)
- Seja um pouco louco

É provável que permaneça anotando por alguns minutos. O cérebro ficará buscando todas as possibilidades armazenadas em sua experiência de vida e se permitir ir além, situações absurdas, sobrenaturais ou desconjuntadas vão aparecer. O céu é o limite. Vale tudo no *brainstorming* da criatividade.

Pessoas criativas têm o poder de se estimular facilmente. Eliminam crenças limitadoras e permitem que seus horizontes sejam ilimitados. Pensam mais e depressa. Fazem perguntas diferenciadas para si mesmas. Elas conseguem sofisticar o que é mais simples e tornar valioso. Não tem barreiras mentais, mas sim estímulos mentais. Sabem que algo novo pode ser ridículo num primeiro momento, mas o tempo dará a resposta.

“Não encontro defeitos. Encontro soluções. Qualquer um sabe queixar-se.”

Henry Ford

“Muitas das falhas da vida acontecem quando as pessoas não percebem o quão perto estão quando desistem.”

Thomas Edison

“A diferença entre o possível e o impossível está na vontade humana.”

Louis Pasteur (inventor da vacina contra raiva)

Em outros casos, algumas pessoas não conseguem aguçar sua visão diante de algo inovador.

“Que espécie de uso esta empresa poderia fazer de um brinquedo elétrico?”

Carl Orton (Presidente da Western Union)

(ao recusar a proposta de Alexander Graham Bell – pai do telefone – quando ofereceu os direitos de produzir o seu telefone por US\$ 100 mil)

As boas ideias surgem num relampejar. Podem aparecer nos lugares mais inóspitos: no topo de uma montanha, no banheiro, em um vagão de trem, dentro de uma piscina, deitado na cama,

na hora do seu exercício físico, em um estádio lotado. Em qualquer lugar você sentirá o clarão. Portanto, anote na hora, porque o vento apaga.

“A criatividade é a maior forma de rebeldia da existência.

Se deseja criar, você tem que se livrar de todos os condicionamentos; do contrário, sua criatividade não passará de mera imitação, será uma simples cópia de algo.

Você consegue ser criativo somente como indivíduo, você não pode ser criativo como parte da psicologia das massas.

A mentalidade coletiva não tem criatividade; seus membros levam uma vida enfadonha; eles não conhecem realmente a dança, a melodia, a alegria; são seres mecânicos. A pessoa que pretenda ser criativa não pode seguir o mesmo caminho dos outros, uma senda excessivamente trilhada e batida. Ela tem que descobrir seu próprio caminho, tem que pesquisar nas selvas da vida. Ela tem que caminhar só; tem que ser um não conformista com os valores da psicologia das massas, da mentalidade coletiva.”

Osho

Uma ideia genial tem o efeito de uma bola de neve jogada do

topo de uma montanha. Não se sabe o tamanho nem a proporção que ela poderá chegar, mas sabe-se que ela arrebatada por onde passa. Assim pensam os visionários. No surgimento de uma ideia principal, aparecem subdivisões logo em seguida que podem ser aperfeiçoadas e sofisticadas. Diversas ramificações podem surgir depois.

Sua criatividade requer exercícios. Dê asas à imaginação.

Utilize o seu desejo para ativar sua vontade de ser extraordinário.

Capítulo 21

QUERER É PODER: DEPENDE DA AÇÃO E DETERMINAÇÃO

Talvez você não saiba por que muitas de suas necessidades ou propósitos não se concretizam. Se tivermos uma meta, o fato de deixar o desânimo se aproximar, roubará muito de nossa energia para motivar-nos não apenas neste objetivo específico, mas também em outras áreas do seu cotidiano. Uma vez esmorecidos, perdemos a vitalidade para dar continuidade em qualquer que seja o projeto.

O movimento gera ação. Se nos permitirmos perder o ímpeto, fatalmente desanimaremos. Teremos que buscar forças internas e se nosso suprimento de energia não estiver disponível naquele momento, abandonaremos a ideia.

Fazendo uma analogia, podemos observar uma locomotiva. Ela é bastante pesada para ser colocada em movimento. Além de tudo, puxa muitos vagões. É necessária uma propulsão enorme para fazê-la sair do lugar. A velocidade acontece aos poucos. Ela não tem um arranque como uma Ferrari para chegar a 100 km em 2,5 segundos. Após atingir certa velocidade não precisa ser tão exigida e pode continuar nos trilhos sem que seja preciso manter a propulsão inicial. O mesmo acontece com um avião. A força necessária será no momento de decolagem. Tirar algo tão pesado do chão e colocar no ar requer um empuxo que as turbinas podem suprir. Quando atinge a altitude de cruzeiro

(11.000 metros) não é necessária tanta potência, pois o ar é rarefeito e oferece menos resistência. Acontece também economia de combustível. Basta manter o voo.

Tanto a locomotiva como o avião não poderiam ser colocados em movimento apenas com a força de nosso pensamento. Foram necessárias diversas ações e conhecimentos para que isso fosse possível.

Primeiramente é preciso redimensionar e calibrar alguns conceitos que foram martelados e implantados em nossas mentes nas últimas décadas como sendo realidades imprescindíveis em nossas vidas:

- “Querer é poder, todos podem conseguir o que desejam.”
- “Desejo e Vontade são iguais: se eu desejar, eu consigo.”
- “Consumismo faz bem para a alma, afinal dinheiro foi feito para gastar.”
- “Não consigo emagrecer”, “Não mereço ser feliz”... (crenças limitadoras)
- Temos quatro situações que merecem um pouco de reflexão.

QUERER É PODER!

Pode ser uma ilusão, se não houver ação. E esta decisão tem que estar alicerçada na motivação. Nada se constitui de modo fácil. Todo empreendimento necessita tempo e determinação. Valores sólidos não surgem num piscar de olhos. É preciso impor disciplina. Quando temos uma ideia e queremos atingir o objetivo para concretizá-la, existe uma sequência de passos. É bom lembrar que toda ideia faz com que nosso cérebro passe a

trabalhar focado.

Também é preciso ter em mente que o “querer” tem seus limites. Tenho 1,70 de altura e adoro basquete. Não atendo as especificações técnicas para ser um jogador da NBA. Em média eles têm 1,90 a 2,20 de altura. Logo, minha compleição física não é adequada. Outra situação: tenho um carro médio, mas quero um Rolls-Royce. Ambas as realidades esbarram na limitação. Tenho que ser honesto para dizer que não me enquadro em nenhum dos dois perfis.

Minha mente pode criar uma realidade e posso transformar isso em algo visionário. Mesmo assim, estou aquém das duas realidades acima.

Steve Jobs teve a brilhante ideia de criar um computador pessoal e entrou para a história. Ele jamais imaginou onde poderia chegar naquele momento que vendeu suas primeiras máquinas. Queria muito, mas tudo era incerto. Teve que empreender uma série de ações e criar diversos riscos para chegar ao seu objetivo. Quem sabe, hoje ele até poderia comprar um time da NBA para poder jogar alguns minutos como capricho pessoal, ou mesmo, importar um Rolls-Royce para dar seus passeios nos finais de semana, com chofer uniformizado ao estilo britânico. Neste caso, suas condições de “poder” poderiam resultar no seu “querer”. A ideia aqui é para mostrar que nossos objetivos devem ser palpáveis e acessíveis. Não adianta querermos algo que está a milhões de anos luz da nossa realização. Paulatinamente podemos conseguir muito, se soubermos como subir degrau por degrau.

QUERER É PODER – é a união dos seguintes passos para alcançar um objetivo:

- IDEIA INICIAL (concepção - VONTADE)
- FORMATAÇÃO (estudar como vai ser o que queremos)
- ESTRATÉGIA (como viabilizar e medir prós e contras, e, quais os passos iniciais)
- AÇÃO (o que pode ser colocado em prática imediatamente?)
- DETERMINAÇÃO (não importam as circunstâncias, manter o curso)
- CORREÇÃO (rever e atualizar a Formatação e a Estratégia)
- REORIENTAÇÃO (tomar novas medidas mais alinhadas com a realidade)
- COLOCAR EM PRÁTICA A IDEIA (sempre observando o que pode melhorar)
- APERFEIÇOAR (para encontrar pontos falhos e buscar excelência)
- SOFISTICAR (tornar a ideia não apenas genial, mas magnífica)

Apenas “querer” não nos traz poder. É preciso decidir o que se quer. Ter a ideia e não saber como levar a cabo a missão de viabilizá-la, nos coloca como uma fantasia. Todas as medidas seguintes são funcionais para atingir qualquer objetivo. Tudo deve ser observado. Cada detalhe conta na estruturação.

Repare que quando temos algo em mente, precisamos dimensionar o esqueleto como um todo para entender o que será necessário em cada etapa. Não adianta ver cada fase

isoladamente. Haverá harmonia se abirmos a visão para enxergar o todo e também cada fase específica. Esta familiarização com cada um dos passos facilita dimensionar inicialmente as ações seguintes e também, ajustá-las nos momentos adequados. Conseguir enxergar ideias complexas funcionando, antes mesmo de elas estarem em atividade, torna-nos visionários.

“Querer” passa a ser viável quando você coloca a “vontade” em ação.

VONTADE ↔ DETERMINAÇÃO

A vontade mobiliza-nos internamente. Dinamiza nosso corpo para a ação e cria possibilidades de tornar reais os sonhos palpáveis. O que parecia impossível, depois de um tempo acontece. Já ouvimos muitas pessoas dizer que “jamais imaginariam estar num determinado lugar, tão satisfeitas e exercendo tal atividade que foi fruto de um sonho”. Muitos até podem dizer que elas tiveram sorte. Na realidade, elas colocaram sua vontade em algum momento, provavelmente na concepção de um sonho, e foram atrás. Provavelmente, mantiveram por certo período o interesse, os esforços, a determinação, a disposição de ânimo para vencer as opiniões negativas acreditando, enfim, na sua energia. A força de vontade foi sua fonte propulsora.

“O segredo da força está na vontade.”

Giuseppe Mazzini

Se fosse apenas um desejo, provavelmente seria momentâneo.

O desejo não move, mas sim atíça.

VONTADE E DESEJO

Falar sobre entusiasmo requer conhecer a diferença entre vontade e desejo.

VONTADE ↔ DESEJO

São totalmente diferentes!

Vontade e desejo têm características distintas.

É importante mencionar que a palavra desejo neste caso, não está ligada a questão sexual, mas sim em uma questão global.

Desejamos tudo. Somos amplamente motivados diariamente pela mídia. Há momentos que acreditamos ser impossível não sucumbir às tentações, sejam elas alimentares, brinquedos eletrônicos, objetos diversos para viver melhor em casa, roupas de grife, viagens, carros diferenciados e demais excentricidades a que somos expostos.

Os objetos do desejo motivam o consumismo desenfreado e são responsáveis por diversas fraquezas humanas: inveja, ambição, complexo de inferioridade, exibicionismo, narcisismo, vícios, autoafirmação, gula e *status*.

Desejo e vontade são dois filhos diferentes – Um é motivado por caprichos e o outro, pela razão. Um é o filho mimado que quer tudo. O outro é o filho que pensa e se programa com

determinação para conseguir.

Entender esta diferença pode ser a grande questão para compreendermos por que tanta ebulição interna não se concretiza quando imaginamos e queremos realizar algo. Tudo está ligado à questão da “intencionalidade”. A vontade tem intenção; o desejo é uma excentricidade.

Vontade forte com disposição fraca não funciona. Sem intenção, nada se concretiza. Mas não basta apenas a intenção, o querer. Procure estudar na tabela a seguir se a sua vontade não está corrompida ou se não está confundindo o desejo com a realização.

O desejo pode até realizar, mas por natureza ele é fugaz. Irá embora no momento em que perder o interesse ou aparecer algo mais interessante.

Se você acha que faz muito e realiza pouco, o conhecimento desta diferenciação nos estímulos poderá lhe esclarecer os motivos:

DESEJO (depende da personalidade)	VONTADE (mobilizada com o autoconhecimento)
As emoções geram o impulso	A mente cria um sonho
Acontece com a euforia	É regida pela razão
Está ligado ao ego interior	Energia própria e propulsora
Advém da excitação	Ligada à autogovernabilidade

É momentâneo	Mobiliza ações de longo prazo
Quer tudo instantâneo	Renuncia ao imediatismo
Baseado nas nossas experiências infantis	Lastreada na intenção de atingir um propósito maior
Obedece a certos caprichos	Impulso consciente com atitude
Vulneráveis aos impulsos	Considera as circunstâncias e consequências daquilo que fazemos
Inconstância	Perseverança
Ligado ao desejo de consumo	Decisão firme e calibrada
Buscar atalhos e se dar bem	Está ligada ao esforço
Comodidade e preguiça	Realização pessoal
É instintivo e exigente	Tem propósito e constância
Não tem controle	É possível treiná-la
Prevalece a felicidade instantânea e a ansiedade	Reverte a inércia diante de uma situação difícil
Desanima com facilidade	É inatingível nos objetivos
Esgota-se ao sinal de	Mantêm-se firme e adiante

dificuldade	
É egoísta e insistente	É altruísta e responsável
Fantasiioso	É realista e enxerga a realidade
É licencioso e dominador	Comedida e libertadora
Instinto fala mais alto	A razão é mais forte
Não tem limites	Respeita princípios
Atropela as virtudes	A consciência está ativa
Desvirtua o caráter e corrompe para possíveis vícios	Prestigia a índole mantendo a retidão isenta de vícios
É um repente onde a intenção desvia-se quase sempre para o consumo	É um trabalho de realização pessoal com determinação
Pode ter interesses escusos	O interesse é puramente atingir o objetivo
Totalmente emocional	
Faz uso da astúcia	Determinada pela ética e a razão
Tem seus melindres ardis e estratégias	Faz-se presente baseada em princípios

É frívolo e insistente	É objetiva e obstinada
Precipitado genioso e irascível	Direta e constante
Volúvel e volátil	Moderada e sensata
Levado por impulsos	Regrada e firme na convicção
De difícil controle	Animada
Interesseiro e manipulador	
Totalmente imediatista e sem objetivo	Focada e com intenção de chegar a um lugar determinado
“Quero agora”	“Em algum tempo farei dar certo”
Força	Decisão
Pode ser contido pela vontade	Supera o desejo e mantém foco
Indeciso e incerto	Leva às realizações
Um desejo diz apenas sim.	Uma vontade tem o poder de frear o impulso, baseada na razão

Ambas as intenções, desejo ou vontade, são importantes para termos uma vida. Mas é importante entendermos a diferença entre ambas. O excesso de desejo nos prende às gratificações instantâneas (prazer imediato) com pouco ou nenhum proveito pessoal. É dar asas às nossas emoções que exigem imediatismo, quando deveríamos ouvir a razão, que está alicerçada na vontade, e que nos coloca diante do equilíbrio e da sobriedade, principalmente nos motivando à ação.

Desenvolvemos nossa consciência gradualmente desde a infância. Dependendo das experiências que tivemos, tendemos a nos tornar submissos aos nossos desejos. Crianças mimadas raramente têm vontade, pois esta intenção vai contra as facilidades que sempre tiveram. Cultuam desejos e não tem forças para algo mais constante e trabalhoso. Desejos geralmente não têm freios.

Pessoas movidas pelo desejo estão constantemente ansiosas. Elas canalizam para os objetos suas pretensões desmesuradas. Exigem resultados imediatos para garantir seus impulsos de satisfação. Estabelecem um vínculo com a necessidade de consumir e tornam-se prisioneiras de sua cobiça.

“A maioria das pessoas vive atrás do que não possui e é escravizada pelas próprias coisas que deseja adquirir; elas se tornam prisioneiras de seus desejos, ainda que pareçam ser livres.”

Anwar El Sadat

A vontade é uma força interior muito forte. É um processo energético interno. Ter vontade torna a pessoa vigorosa para vencer suas fraquezas. Ela tem o poder de eliminar barreiras. Limita os ímpetos de extravagância e traz a tona o discernimento entre a real necessidade e o consumo irresponsável.

Ela acorda nossas forças instintivas de autopreservação. Queremos algo, então sim, podemos realizar. Basta traçar um plano de ação e manter o curso sem permitir que nada possa nos abater.

Por intermédio do autoconhecimento e da presença de espírito, cria-se um elo forte que acende a centelha motivacional para estimular a atividade, mesmo que para isso tenha que haver uma renúncia aos resultados imediatos. A meta passa a ser o motivo da ação, independentemente dos esforços que ela exija.

A força de vontade faz surgir ainda uma luta pessoal contra tudo que representa uma força oposta à realização (preguiça, desânimo, distrações, comodidade, protelação, desculpas, desistência...). Ela enaltece a luta contra estas fraquezas.

É através da força de vontade que surgem os grandes talentos. Pessoas que são forjadas por sua disciplina, tenacidade, senso de organização, competência nas relações e resiliência. Ela é a vitalidade humana transformadora que existe em cada um. Chegamos à conclusão que a vontade só depende de cada um de nós e que ninguém pode fazer por nós. Devemos nos entusiasmar para realizar. Existem pessoas que infelizmente, jamais acordarão para esta realidade.

Podemos notar que existem pessoas que não motivam sua vontade. Observe aquelas que estão constantemente insatisfeitas com seu trabalho. Elas entram numa espiral de desânimo e não sabem o porquê. Tente visualizar a cena: entramos em uma loja e perguntamos o preço de algum bem. A pessoa responde secamente: “Custa R\$ 85,00”. Em seguida perguntamos se tem outra cor ou tamanho e vem a resposta grosseira: “O que tem, está aí”. Não houve intenção de aproximação ou questão de ser agradável e responder educadamente. Somos apenas mais um que vai embora insatisfeito.

Pessoas insatisfeitas com seu trabalho deveriam saber que só existe uma forma de mudar este panorama: procurando outro emprego. Ocorre que a grande parte, apesar a insatisfação com o dia a dia continua na mesma função na expectativa que os resultados mudem. Fazem o tipo daquelas que acreditam que um sistema pode ajudá-las oferecendo algum tipo de incentivo. Infelizmente, a cultura do populismo cria mazelas no desenvolvimento dos países, onde aqueles menos abastados acham que o Estado tem que ter responsabilidade em garantir-lhes tudo. Estas pessoas tendem a ser eternamente infelizes e tratar muita gente mal.

Elas possuem dificuldades em alterar os hábitos, por já existir um condicionamento emocional (Ex.: acreditam que se fizerem qualquer esforço adicional, em nada vai mudar o que já existe na sua insatisfação com a realidade). Logo, optam pela acomodação.

Só quem tem um negócio próprio sabe as dificuldades de

manter pessoas parasitárias que esperam sempre receber mais pelo menos que se dignam a oferecer como trabalho adequado.

Estas pessoas não têm vontade e não motivam sua vontade. Mas querem melhores resultados. Acreditam que são merecedoras. Obviamente, jamais serão motivadas. Elas mesmas não trabalham os mecanismos para a formação e manutenção de seu entusiasmo. São pessoas limitadas, com dificuldades de percepção e que se tornaram mecânicas em tudo o que fazem. Perderam o contato com a realidade do mundo que as cerca e tendem a viver eternamente frustradas. Para elas, tudo será sempre muito difícil: oferecer um sorriso, estabelecer boa comunicação com os outros, praticarem gentilezas, saber reconhecer suas faltas, ter visão clara de seus atos e perceber que eles são seu próprio e maior problema.

Pessoas que dizem não ter força de vontade alguma para tomar iniciativas são limitadoras e autossabotadoras. O que lhes falta além do autoconhecimento é ter noção de sua intensidade, frequência e permanência do seu poder pessoal. É necessário determinar a *escolha pelo esforço* e não se contentar com a facilidade de apenas desejar o que quer. O grande erro destas pessoas é permitir a atrofia de seu poder pessoal.

Dê asas à sua autodisciplina. Você pode tirar muito mais de si do que pode imaginar. Amplie sempre sua vontade de fazer acontecer. Isto está ligado a situação de se propor a elaborar ações quando menos se acha disponível ou animado. Veja o exemplo de pessoas que utilizam os finais de semana para fazer um determinado curso ou atividade cultural. Elas estão focadas em algo posterior, enquanto outros estão utilizando seus

momentos para o ócio e a diversão. Claro que não devemos deixar de ter nossas horas de lazer. O ócio é necessário para nos dar o real descanso. A menção se refere apenas em criar propósitos. Em muitos momentos em nossa vida teremos que decidir entre o descanso e uma atividade que não nos trará resultado imediato. Enquanto houver energia sobrando é recomendável optarmos pela atividade.

Quer observar com mais acuidade como anda sua vontade? Ofereça nota de 0 a 10 mediante sua intenção de fazer as seguintes coisas:

- Ler um livro
- Fazer exercício físico
- Colher frutas num pomar
- Lavar o carro
- Acordar cedo e caminhar
- Fazer um curso de culinária
- Conversar com seu filho
- Trabalhar mais horas
- Ajudar no trabalho doméstico
- Escrever um texto
- Abrir um negócio próprio
- Fazer planejamento comercial
- Assistir espetáculos de arte
- Jogar um jogo de tabuleiro

A vontade é aliada da disposição de energia que estamos dispostos a entregar em uma atividade, em determinado momento de nossa vida. Ela requer ações para concretizar. Neste momento, aqueles com notas altas representam suas escolhas. Elas dependem das nossas prioridades, objetivos, gostos e necessidades com as quais nos deparamos. Pode ser que dentro de 10 anos você tenha em mente as que estão com notas mais baixas ou outras que não se encontram listadas. Esteja sempre entusiasmado, pois descobrir o que nos motiva se trata de cultivar uma virtude extremamente capacitadora.

Temos diversos desejos diariamente. É importante entender a diferenciação com a vontade para não confundir. (Ex.: temos desejo de comer um chocolate, logo podemos utilizar nossa vontade de realizar tal ato). O que não podemos é viver apenas de desejos.

A vontade nos motiva a atingir objetivos amplos, conscientes e de forma sensata.

VIVEMOS A ERA DO CONSUMISMO

A compra é antes de tudo uma atitude emocional.

Somos todos muito sugestionáveis. Temos o poder de controlar nossa mente. Quando nossa mente nos controla, ela nos priva da razão. Isso acontece quando adquirimos bens que não precisamos, não temos onde guardar e principalmente, não temos como pagar.

Consumismo é um comportamento compulsivo. Indiretamente é uma compra do prazer. Nem tudo que compramos é o que realmente precisamos. Boa parte é fruto de

impulso pelo acúmulo de bens ou a procura de *status*. As pessoas que são viciadas em comprar estabelecem um vazio dentro de si. Não conseguem aplicar o desapego. Nada pode ser jogado fora. Nunca estão contentes com o que têm. Precisam sempre estar renovando seus estoques mesmo que isso signifique empilhar tudo em armários e caixas que nunca irão utilizar. Estabelecem uma relação de sentimento em relação aos objetos. Mesmo que não os use. Se elas perdem a posse de um bem, entram em desespero e a paranoia surge: acreditam que possa ocorrer um vácuo em sua vida.

Geralmente esta compulsão pode gerar outras compulsões. São resultados de carência afetiva ou fragilidades emocionais. A gama de bens é a mais variada possível: roupas e acessórios, sapatos, CDs e DVDs, livros, bebidas, miniaturas, antiguidades, eletrônicos, bijuterias, miudezas, produtos colecionáveis mesmo que passem anos sem tocá-los. O desejo é tê-los. O desejo de posse não tem razoabilidade. Cada um tem suas preferências e suas excentricidades. Quando chega neste estágio, torna-se um transtorno, uma doença, pois não há limites para as pretensões. Uma pessoa pode muito bem comprar algo que está longe das suas possibilidades de pagamento. Sem nenhum critério ou consciência de sua necessidade ou situação financeira. Mesmo assim, ela tende a arriscar.

Para sanar tais dificuldades é necessário aplicar a autodisciplina, efetuando sempre alguns planejamentos financeiros. Caso contrário, corre-se o risco de viver de empréstimos para pagar dívidas, conseqüentemente pagando juros durante longo tempo.

“Quem compra o que não precisa, venderá o que precisa.”

Sabedoria Árabe

Surgem as alterações de humor. As noites sem dormir e as preocupações constantes.

Tome por exemplo um caso simples: o indivíduo vai ao supermercado buscar um pacote de limões e volta com muitos sacos de alimentos e iguarias apetitosas. Denota total falta de controle.

Vale aqui uma dica importante: existe uma diferença nas suas compras se as faz antes ou depois das refeições, pois com o estômago vazio, a sensação de necessidade amplia-se consideravelmente. O desejo de comprar compulsivamente é viciante e escraviza. Torna-nos presos as finanças que sempre estarão no vermelho. Adquirir bens de forma saudável é um ato de reserva e diz muito do seu autocontrole. Se você tem dúvidas sobre isso, passe a observar na quantidade de quinquilharias que consegue juntar em um ano em sua casa. Ao mudar-se de endereço, isso é totalmente visível na hora de acondicionar em caixas. Grande parte, nunca teve utilidade, nem vai ter. Apenas foi se acumulando.

Temos ebulições internas que nos cobram diversos resultados diariamente. Muitos dos quais estão fora de nosso alcance, principalmente aqueles impostos pelo consumismo desenfreado. Praticamente somos *forçados* a comprar de tudo nos dias atuais. Comprar eletrônicos de última geração supre em parte o desejo de *status* e traz falsa noção de prazer acreditando-se que a vida será mais fácil e teremos mais tempo

para o lazer. As facilidades tecnológicas provam que isso é um engano. Estamos cada vez mais ligados por horas e horas de nossos dias nestes aparelhos. A eficiência do marketing é tão indiscutível que não basta obtermos um objeto do desejo novíssimo em folha. É necessário trocá-lo depois de alguns meses por se tornar obsoleto.

Obsolescência programada é uma forma de incentivar a produção de um determinado bem com o propósito de criar e desenvolver novidades neste mesmo produto, visando tornar o anterior obsoleto ou não funcional, o que sugere ao consumidor a adquirir esta nova geração. Exemplo: veículo do ano, eletrônicos e demais produtos tidos como desejo de consumo.

O consumo tem se tornado a cada dia um vício mais incisivo em nossas decisões e relações não apenas com bens materiais, mas com fórmulas de eficiência de vida: sucesso, popularidade, credibilidade, fama entre outros. Tudo acaba sendo moeda corrente. Atua como um tipo de analgésico para pessoas propensas a transtornos de ansiedade e depressão.

Lembre-se sempre que depois da euforia em gastar mais do que precisa, vem o choque de realidade que traz a reboque a tristeza e frustração, e dependendo do caso, arrependimento. A preocupação com finanças adquiridas de forma irresponsável perturba o sono e o corpo pode sofrer uma reação negativa em cadeia.

Nem sempre as atividades que precisamos despender recursos financeiros em demasia são garantia de satisfação e alegria. Podemos frequentar museus, parques, feiras temáticas, bibliotecas, planetários, aquários, exposições das mais variadas,

fazer passeios ciclísticos, sempre buscando agregar informações adicionais. Normalmente, não os enxergamos porque teríamos que ter disponíveis visualmente uma lista com endereços e horários de funcionamento. Mas isso é uma questão de ter um caderno de anotações para manter como roteiro.

Para evitar comprar sempre além daquilo que precisa, acostume-se a elaborar uma lista antecipada do que realmente precisa. Faça um lanche também antes de sair, por via das dúvidas. Este é um hábito seguro que garante contenção de gastos além da conta.

CRENÇAS LIMITADORAS

Você mesmo pode estar sendo o limitador da sua vida.

Aqui a palavra “crença” não tem conotação religiosa. Apenas é um molde do que acreditamos e que pode determinar nosso perfil de vivência.

Ao longo de nossas vidas vamos aprendendo, através das experiências, a obter certas crenças. Desde crianças formamos algumas opiniões que vão se fortalecendo com a juventude. Sofremos a influência desde pequenos de nossos pais, professores, amigos e familiares. Também influem os meios de comunicação, nossas leituras, pesquisas e aprendizados em cursos. As entidades e instituições que frequentamos nos auxiliam na ampliação de nossas habilidades e conhecimentos. Também incutem crenças. As experiências boas nos convidam a um tipo de sensação onde sentimo-nos confortáveis e seguros. Já as experiências negativas, podem nos trazer efeitos multiplicadores no futuro, gerando bloqueios, timidez, medos,

fantasmas de todos os tipos.

Estas crenças, boas ou ruins se agregam a nossa personalidade e são responsáveis pelos resultados de vida que conquistamos, que podem ser vantajosos ou desfavoráveis.

Construímos então nossas crenças facilitadoras ou limitadoras.

CRENÇAS	
FACILITADORAS (representam portas para soluções)	LIMITADORAS (impedem nosso progresso pessoal)
“Posso fazer melhor” “Posso ser mais criativo” “Sei que tenho potencial” “Acredito no que faço” “Relações abrem as portas” “Sou resistente e posso conseguir” “Não me deixo abalar, resolvo” “Gosto de enfrentar desafios” “Para tudo pode ser encontrada a solução”	“Não consigo” “Não mereço ser feliz” “Não tenho sorte em nada que faço” “Ruim com ele, pior sem ele” “Sou difícil de me relacionar” “Estou cansado deste emprego, mas não tenho outra solução” “Sucesso está longe de mim” “Não consigo falar em público” “Dá muito trabalho” “É difícil” “Não suporto convivência familiar” “Quero saber quanto vou ganhar nisso”

“Dificuldades podem ser dirimidas” “É viável; pode ser feito” “Festas familiares são cômicas” “Podemos definir valores justos” “Mudar hábitos me trará mais saúde”	
---	--

As crenças ajudam a determinar nosso modo de ação. Tanto para o bem quanto para o mal. Depende de nossa interpretação. Enquanto para alguns, qualquer atividade tem conotação de dificuldade, para outros são soluções perfeitamente viáveis de serem colocadas em prática. Somos regidos por nossas crenças. Nossa forma de ver o mundo com simplicidade e boa vontade ativa nossos estímulos e garante muitos resultados gratificantes. Por outro lado, se reclamamos de tudo e nos mantemos inflexíveis, podemos perder muitas oportunidades e fechar muitas portas sem perceber.

Geralmente, as crenças limitadoras são inquestionáveis. Não queremos nem saber se existe uma possibilidade de nos livrarmos delas e assumirmos outras condições de leitura para mudar de posição. Acabamos nos tornando pessoas que afastam as demais pessoas, em outras palavras, é provável que sejamos chatos. E isso não é um troféu.

Independentemente da situação ruim, existem pessoas que

permanecem com suas crenças limitadoras por anos indeterminados (Ex.: descontentes com o trabalho há anos e permanecendo no mesmo emprego reclamando e esperando que algo vá mudar para melhor a qualquer momento).

Um meio eficiente de perceber isso é observar nossos hábitos de conduta e as frases que costumamos proferir. A partir de então, devemos estudar como não nos prender às convicções negativas que nós mesmos criamos. Visualizar as soluções com pessimismo é um modo de se autossabotar. Temos sempre que ter em mente que podemos gerir com maestria nosso cérebro e assumir o controle em qualquer momento.

Mudar condutas de pensamento sempre demanda coragem e humildade. É uma questão de decisão interna. Temos que mudar a “chavinha” dentro de nós. Principalmente, quando estamos focados em comportamentos destrutivos que limitam nossa forma de pensar e aceitar novas ideias. As pessoas mudam e tudo muda com o passar do tempo. Um pensamento constante e inativo pode ser que desse certo por décadas apenas numa ilha deserta, o que não é o nosso caso.

Situações embaraçosas ou constrangedoras que tivemos no passado, não acreditar na nossa competência, focar sempre em experiências que consideramos traumáticas, conversas que ouvimos da boca de terceiros, tudo isso pode gerar crenças limitadoras. É preciso mudar paradigmas e condicionar-nos a novos hábitos. E estes hábitos já arraigados, nem todos gostam de mudar. Teríamos que sair de nossa zona de conforto e arriscar. Para muitos, são verdadeiros tabus.

Um exemplo interessante que todos nós já devemos ter

passado um dia: sempre ouvimos falar de determinada pessoa sem mesmo conhecê-la. Tendemos a criar predisposição contra algumas pessoas, principalmente se ouvimos algo que as desabone de alguma forma. Nem nos damos ao trabalho de verificar se é verdade. Por uma questão lógica, simplesmente acreditamos. Denotamos desconfiança da pessoa em questão sem mesmo questionar. Construimos esta crença sem perceber. Quando num determinado dia, conhecemos a pessoa frente a frente, temos a grata surpresa em perceber que ela não é nada daquilo que acreditávamos durante tanto tempo ser a realidade. Conhecíamos apenas um lado da moeda e nunca contestamos o contrário. Certamente nos arrependemos. A resistência foi quebrada. Alterar esta crença mantida por tanto tempo não foi tarefa fácil. Provavelmente se não tivéssemos a grata experiência que nos mostrou o contrário, mantivéssemos a mesma conduta eternamente.

Sabemos que religião e política não se discutem. Normalmente, nossa crença religiosa vem do lar em que somos criados e sofre a influência de nossos pais. Ao assumirmos nossas vidas podemos até alterar nossos conceitos religiosos. Já as crenças políticas resultam de nossa conduta de pensamento e influências do meio que somos submetidos. Ambas podem ser limitadoras quando ganham a conotação de causa, pois aprisionam nossa versatilidade de ideias e podem agregar alguns preconceitos e limitações. O fanatismo, tanto religioso quanto político, rouba a versatilidade e o bom senso de todo ser humano.

Tomando conhecimento quais são as nossas crenças

limitadoras, temos condições de trabalhar novas possibilidades. Talvez elas tenham sido implantadas em nossas mentes quando éramos pequenos e nos dias atuais não tem nem razão mais para estarem atuantes.

Somos colocados em cheque quando nos vemos diante de algum novo projeto e percebemos que temos certa limitação de levá-lo adiante. Surge o momento para testarmos nossa superação. Devemos buscar as ramificações em nossa própria história para saber as origens destas crenças, e procurar reverter, se possível mudando os conceitos. É uma questão de olharmos por outro ângulo: nem sempre o que acreditamos ser modelo de verdade é de fato correto.

Devemos nos fazer perguntas, das quais, não sabemos as respostas. Perguntas estas que possam alterar padrões rígidos que consideramos inatingíveis ou imutáveis. Substituir crenças limitadoras por facilitadoras é uma solução. Mude a frase que limita para algo mais positivo e inspirador. É uma questão de jogar com as palavras:

“Eu odeio ter que mudar de ideia sobre coisas que não domino” - LIMITADORA

“Aprendo todos os dias a lidar com coisas novas e sei que nada é para sempre” - FACILITADORA

Resta agora tornar isso um hábito. É uma questão de condicionamento. Basta imaginar seu objetivo e visualizá-lo. Terá motivos de sobra para substituir uma crença pela outra.

HÁBITOS SAUDÁVEIS E HÁBITOS NOCIVOS

Hábitos são costumes. São comportamentos que adquirimos.

São aquelas ações que repetimos com frequência e que se incorporam às nossas rotinas pessoais.

Criar e estabelecer hábitos salutareos depende da nossa força de vontade. É um trabalho de determinação, acima de tudo. **A repetição cria o hábito.**

Para gerar um hábito é preciso treinar o cérebro para que ele automatize a forma de acioná-lo. Fazendo isso por várias vezes, o hábito se instala e praticamente ocorre de forma inconsciente.

Da mesma forma, mudar hábitos já existentes também é uma tarefa árdua.

VONTADE ↔ COMODISMO

Quem vence esta queda de braços?

Os hábitos estão ligados à recompensa e sacrifício.

Os **hábitos saudáveis** são mais difíceis de serem assimilados. Não têm uma recompensa imediata. Dependem de uma doutrinação pessoal, atitude e força de vontade. Enquanto isso, os **hábitos nocivos** geralmente são incorporados com facilidade, pois apresentam prazer instantâneo. Agregam-se quase que por osmose ao comportamento. Por este motivo são absorvidos de forma imediata.

HÁBITO	
SAUDÁVEL	NOCIVO

Atitude, disciplina e força de vontade	Levado pelo desejo, estresse, aceitação
Mudar representa vitória	Mudar representa angústia
É necessário ensinar ao cérebro a assumir o comportamento	O cérebro trata como recompensa imediata
Metas são distantes	Assimilação pelo impulso, automática
Resultados não aparecem no curto prazo	Resultados são imediatos
Movido pelo intelectual consciente	Movido pelo apelo emocional
Condicionamento é mais difícil, representa sacrifício.	Condicionamento representa prazer
Para criar é preciso determinar pequenas metas e premiar-se em cada vitória	Por criar vício pela facilidade do retorno, muitas vezes é necessária muita força de vontade ou ajuda psicológica
Tomado por positividade	Tomado por negatividade

É preciso manter a determinação	É preciso domar o desejo
Dormir bem Praticar exercícios Leitura Manter uma dieta para perder peso Acordar cedo Cultivar boas amizades Alimentação sadia Reduzir açúcar e doces Estabelecer metas viáveis Cuidar melhor da saúde Buscar autoconhecimento	Tudo que cria vício ou dependência como bebida, tabagismo, drogas, pornografia, jogo, açúcar, alimentos gordurosos, refrigerantes... Noitadas sem dormir ou dormindo pouco Manter rotinas repetitivas, sedentarismo Deixar para fazer depois (procrastinação) Autossabotagem Excesso de TV e Internet Finanças em desequilíbrio Junk food Mentira Gula Maledicência (falar mal dos outros)

Quem tem **atitude, disciplina e força de vontade** programa um hábito saudável e coloca em prática o quanto antes. Sabe que o resultado não é imediato, mas mantém-se firme para que ele seja assimilado.

Pessoas instáveis emocionalmente, com dificuldades em manter compromissos, iniciam e param ao sinal do primeiro

desgaste. Podem abandonar de vez, ou começar e parar várias vezes. Vários fatores influem para este tipo de postura: vontade insuficiente, falta de foco, imediatismo, estado emocional tumultuado, indisposição para pagar o preço da tenacidade.

***“Somos aquilo que fazemos repetidamente.
Excelência, então, não é um modo de agir, mas um hábito”
Aristóteles***

Segundo o professor de neurociência alemão, Wolfram Schultz: “Hábitos são sequências de ações aprendidas depois de muita repetição, até que passam a ser executadas com o mínimo de esforço mental”.

O segredo é manter a iniciativa de construir o hábito. Repetidas e repetidas vezes, mesmo contra a vontade, ele torna-se automático.

O hábito depois de constituído tende a se manter na zona de conforto. Para quebrá-lo é necessário muito esforço e implantar novos hábitos (comportamentos). Não é tão simples, mas é praticável.

É preciso criar um **plano estratégico**. O racional deve dar a ordem e manter a intenção. Dividir em partes suas metas e avançar passo por passo. Podemos esmorecer se dependermos exclusivamente da força de vontade, pois em um dia que não estivermos tão motivados, ela pode não responder com a mesma eficácia. Quantas vezes iniciamos um hábito e num dia menos entusiasmados, decidimos interromper o processo e

caímos em tentação.

Se estabelecermos **andar todos os dias cedo num parque**, o plano estratégico é:

1. Programar o horário
2. Colocar o despertador para uma hora antes, pelo menos.
3. Deixar a roupa pronta para se vestir
4. Acordar disposto assim que ele tocar ou **tornar-se disposto através da reversão**
5. Vestir a roupa e
6. Sair para o parque.

Repare que existe um “preparo antecipado”. São passos antecipados para ajudar a seguir à risca. O mesmo se dá em uma **dieta**. Precisamos neste caso:

1. Definir quantos quilos deseja perder,
2. Programar um cardápio (plano estratégico),
3. Determinar as regras e quanto tempo irá durar a dieta,
4. Comprar os alimentos certos,
5. Tirar todas as tentações dos armários e da vista,
6. Comer a quantidade determinada,
7. Manter a risca pelo tempo determinado,
8. Não cair em tentação ou buscar complementos alimentares de última hora para sanar o desejo, para isso tenha sempre uma opção mais saudável,
9. Estabelecer para si mesmo prêmios para cada período

mantido.

E o principal: não se permitir quebrar as regras do plano. Isso mesmo: não pode criar o “plano do plano estratégico”.

Alguns hábitos para serem implantados, necessitam da existência ou criação de outros hábitos para fortificá-los. É o caso do “**plano estratégico**”. Ele é um composto de vários hábitos: planejamento, disciplina, determinação. É o hábito que determina a racionalidade para cumprirmos a meta e chegarmos ao objetivo. Apenas querer emagrecer, deixar de consumir frituras, deixar de fumar, é muito vago. O planejamento é fundamental. Portanto, anote, rabisque, e trace os planos.

Para manter hábitos é preciso alimentá-los. Decidir com agilidade sem pensar muito para não perverter o lado saudável. Encontrar alternativas fragiliza o processo. “Vou deixar de beber refrigerantes, mas o refrigerante ‘x’ vou manter; nas festas também vou tomar um ou outro”. Criar opções dissipa a determinação. Encontre o foco e opte por ele: “vou suspender definitivamente todos os refrigerantes”. E não tem volta. Quando pensar em pedir uma bebida, substitua por água.

Hábitos nocivos podem nos prejudicar em muitas áreas. Podemos almejar muitos planos, mas estes hábitos vão nos sabotar no ambiente que frequentamos, com as pessoas de nossas relações, com a nossa saúde e também, nossa credibilidade.

Hábitos saudáveis constroem você e tendem a mudar o curso da sua vida para melhor. Substitua as horas excessivas de TV ou

Internet por leitura, a tensão pelo bom humor, o chocolate ao leite pelo meio amargo ou amargo, o WhatsApp pela sua presença. Hábitos salutareos impulsioanam o seu potencial e abrem novos horizontes.

Vamos dar um exemplo de uma tabela para você ter, para organizar seus hábitos e poder visualizar o gerenciamento deles. Primeiramente, vou mencionar alguns hábitos, como sendo os meus. Em seguida temos uma tabela abaixo para você monitorar os seus.

HÁBITOS	
SAUDÁVEIS	NOCIVOS
Atitude, disciplina e força de vontade	Levado pelo desejo, estresse, aceitação
- não bebo refrigerantes - leituras e pesquisas constantes - planejo as compras - são adquiero aquilo que realmente preciso - acordo cedo – 6h diariamente - lembretes por assuntos a resolver - planejo tudo um ano antes - diversão - somente sóbrio - higiene em tudo	- chocolates (vício) - doces após as refeições (vício) - não fazer exercícios - alimentação exagerada - frituras - excesso de trabalho

- evito totalmente junk food - palavras cruzadas - jogos educativos - finalizo tudo que começo - não esmoreço o humor	
---	--

Agora vamos aos seus hábitos.

O que você tem intenção de mudar que te prejudica atualmente?

HÁBITOS	
SAUDÁVEIS Atitude, disciplina e força de vontade	NOCIVOS Levado pelo desejo, estresse, aceitação

Então é hora de sentar e pensar no seu plano estratégico.

Capítulo 22

AUTODISCIPLINA

Esta é uma habilidade fantástica que não nasce conosco, mas podemos aprender e acrescentar um pouco todos os dias. Em curto espaço de tempo poderemos colher os resultados e fará grande diferença em todas as atividades. Lembrando que tudo o que agregamos ao nosso pensamento são utilitários para a vida inteira. Provavelmente você utilizará estes ensinamentos centenas de vezes nos próximos anos, se começar a lapidá-los a partir de agora.

A maioria das pessoas não faz planejamento em praticamente nada. São desorganizadas e não controlam suas rotinas pessoais. Este é um hábito que todos deveriam praticar diariamente, bastando uma caneta e uma agenda de papel.

Rabiscar é maravilhoso. Lembre-se sempre disso. O rabiscar aguça seu planejamento. Torna você senhor de uma situação, pois acaba tendo noção do todo, e não apenas, de um fragmento daquilo que tem em mente.

Disciplina = normas e regras para manter a ordem. Corrigir um comportamento inapropriado que altera o estabelecido.

Autodisciplina = São normas e regras que nascem da subjetividade e são mantidas pelo mesmo sujeito que busca, em uma moral autônoma, regula sua conduta regulando suas ações (desde a inteligência e a vontade) a um desenvolvimento pessoal e harmônico

A praticidade de guardar anotações em um componente eletrônico (smartphone, tablet...) não lhe permite a mesma noção espacial que uma agenda de papel pode lhe oferecer: uma visão ampla e rápida.

Se observarmos bem, ninguém perde nada por ser disciplinado. Chegar no horário, ser cortês e educado, respeitando regras, atentos a moral e aos bons costumes, respeitando os limites de quem nos cerca. Conversar com coerência de ideias e respeitar diferenças. Nada disso pode nos trazer prejuízos. Apenas nos torna mais civilizados, gentis nas atitudes e, sobretudo, refinados.

Aprendemos a disciplina imposta desde cedo por nossos pais. Em geral, eles faziam-nos exigências que normalmente não gostávamos muito: tomar banho, escovar os dentes após as refeições, arrumar nossas gavetas, guardar nossos brinquedos depois de usar, respeitar os mais velhos, não responder, evitar utilizar palavras de baixo calão, fazer as lições de casa e muito mais. Eles nos ensinavam a ser disciplinados e estes ensinamentos se multiplicaram depois que crescemos, mesmo que não gostássemos muito deles quando pequenos.

A autodisciplina é a arte de ensinar-se uma gama de normas e competências que podem nos tornar elementos diferenciados na multidão. É praticar correções em nossa conduta, visando regular nosso modo de vida. Traduzindo em miúdos, pode também facilitar nossas rotinas diárias, evitando que tenhamos uma série de contratempos, principalmente encrencas, por sermos desorganizados e não quisermos mudar nossas atitudes. É uma forma de ser diferente. É comum observar que tantos

procuram formas extravagantes para serem notados em sociedade e encontram maneiras que os tornam tão estranhos à realidade nos dias atuais. A vontade de querer ser diferente, muitas vezes, faz com que estas pessoas optem por caminhos errôneos. Visualmente escolhem estilos que chocam socialmente (roupas exageradas, acessórios que não combinam, cores de cabelos inexistentes...). Seria extremamente simples trabalhar a autodisciplina que isso por si só promoveria correções instantâneas e colocaria ordem e foco nas atividades, tornando-se especiais.

A matemática é simples: num mundo em que a grande maioria vive uma vida desorganizada e sem noção de instrução, ter autodisciplina facilitaria tudo, rompendo com grande parte de nossas barreiras relativas à questão de como viver uma vida melhor sem desgastes por ter tudo sem ordem e confuso.

Por onde começar a trabalhar sua autodisciplina? Primeiramente, lembre-se que você é único. Portanto, não se compare com ninguém. Isso também vale para os resultados quando for empreender sua autodisciplina. É importante lembrar que ela funciona como um músculo que treinamos. Mantendo o treinamento se mantém o vigor e a facilidade em resolver tudo. Da mesma forma, se deixarmos de praticar a autodisciplina, nos atrofiamos. Desandamos e acabamos perdendo um pouco o ímpeto. É importante não desanimar. A autodisciplina ajuda a aperfeiçoar bons hábitos e favorece a prática de gentilezas. Podemos ter certeza que uma vez munidos desta habilidade, que por sua vez é um comportamento exemplar, nunca mais vamos querer retornar à condição de

desleixo e desordem. É um caminho sem volta.

Administrar problemas tira muito de nossa energia. Pessoas que acreditam que suas vidas são recheadas de problemas precisam entender uma fórmula simples: uma calha sempre tem dificuldades em escoar com as folhas que caem e entopem nos lugares mais estratégicos. A limpeza da calha deve ser constante, se não desejar ter vazamentos por vias obstruídas pela folhagem. Assim funciona a manutenção da autodisciplina. Sempre atento e corrigindo imperfeições para não ser pego de surpresa. A boa notícia é que você perceberá que os problemas tendem a diminuir em larga escala. Uma vida organizada, com uma mente bem direcionada, facilita sobremaneira trafegar por calhas limpas.

Observe o quadro abaixo e faça uma análise sincera de quantos itens estão presentes na sua personalidade:

AUTODISCIPLINA Propicia a todos nós:
Aprender a reger a si mesmo – ser seu próprio maestro
Precisão e constância nas atitudes e tomadas de decisão
Organização e método alinhados
Responsabilidade em tudo que faz
Dedicação no cumprimento de tarefas
Pontualidade

Planejamento pessoal e estratégico
Autoconsciência – experimenta age e decide conforme a mente determina
Respeito por si e por quem lhe cerca
Autoeducação – saber escolher o que ensinar-se diariamente
Autocontrole – determinar para si mesmo regras que ajudem a não cometer deslizes, que irão fazer se arrepender depois, como exageros de alimentação que lhe propiciam alguns quilos a mais ou consumo de produtos inadequados à sua saúde
Frequência de atitudes proativas
Adia gratificações imediatas em nome de um objetivo futuro
Decisão inabalável de fazer dar certo
Honestidade acima de tudo
Não permite procrastinar, mas sim, resolver de imediato
Atitudes baseadas em princípios
Obediência e respeito às hierarquias
Sensação de cumprir o dever

Compromisso com a verdade
Honradez – com a palavra dada, os compromissos e consigo mesmo
Sensação de grandeza pessoal
Primeiro a obrigação depois a diversão
Sinceridade, consigo e com o próximo
Obediência às regras
Torna-nos observadores mais do que faladores
A liderança é aprendida através de exemplos
Respeito pelos que tem mais idade e vivência que você
Rabiscar muitos papéis e agendas para criar possibilidades diferenciadas
Arrumação impecável por onde passa
Coerência de ideias respeitando limites e atuar de forma que todos ganhem
Manutenção dos humores em equilíbrio
A mente é seu maior patrimônio

Quem tem autodisciplina sem sombra de dúvidas possui muito sucesso em tudo que faz. É uma doutrina que delimita limites para si próprio e coloca sua mente na direção e comando de tudo. São desafios que você se impõe para fazer aquilo que “necessita fazer” para chegar a um objetivo. Nada de deixar para depois.

Qualquer atividade profissional requer autodisciplina. A **disciplina** “nos ensina como devemos proceder”. Já a **autodisciplina** “nos propõe internamente” de que maneira iremos cumprir aquilo que são as regras determinadas por nós mesmos para não perdermos tempo e fazermos de forma eficaz. Acontece como uma obrigação que nos impomos para manter nossa palavra conosco, visando cumprir uma meta independente do nosso estado de espírito. Requer força de vontade.

Um funcionário sem autodisciplina pode prejudicar a empresa onde trabalha. Mesmo esta empresa exigindo de seus funcionários disciplina e atenção, através da filosofia que implanta e impõe os seus funcionários, se esta pessoa não tiver “autodisciplina” fatalmente ele estará comprometendo a credibilidade da companhia.

No momento em que escrevo este capítulo me deparo com a inspiração de alguém que me forneceu o exemplo claro de que realmente não vale mais a pena fazer negócios com sua empresa.

Você voltaria a comprar de uma empresa que promettesse por cinco vezes, te entregar um determinado produto e não cumprisse nenhum dos prazos? Que juízo faria de um

empreendimento assim?

É importante deixar claro que um funcionário não é “a empresa”. Ele “representa uma empresa” e deveria ser a carta de apresentação desta firma através de sua competência. Normalmente, costumamos achar que uma empresa é ruim ou não serve, por falha de um determinado funcionário. Então, a empresa não é a culpada da falha. Ela é culpada por manter o funcionário inábil que pode prejudicar sua credibilidade.

Pois bem. Vamos resumir a ópera para elucidar o exemplo. Precisávamos de 100 camisetas estampadas para um evento que aconteceria dali a 30 dias. Escolhemos duas cores distintas (rosa e azul Royal) numa paleta com mais de 15 cores, na empresa que vamos chamar de “Mongolongos”. Pagamos 50% no ato do pedido. A entrega ficou prometida para 7 dias, no sábado. Os Mongolongos não entregaram e pediram prazo até esta 2ª feira seguinte. Até aí, sem problemas; imprevistos acontecem para todos. Curiosamente, na tarde desta 2ª feira fomos informados que não haviam conseguido produzir a mercadoria, mas o novo prazo ficaria para a 4ª feira. Sem problemas (em termos!). Na 4ª feira à noite nos ligaram informando que não tinham mais as cores que havíamos escolhido para as tais camisetas. Se pudéssemos escolher as duas cores entre três que eles tinham, ficariam agradecidos e nos mandariam através de um motoboy a mercadoria na 5ª feira cedo. Precisaríamos escolher uma única cor que sobrou: azul claro. Tivemos que mudar a programação visual. Mas agora, poderíamos ficar realmente despreocupados. O prazo estreitou para o evento que aconteceria em 3 dias, este sábado. Hoje, 5ª feira à tarde, não conseguimos contato, pois a

pessoa sumiu ou está muito ocupada para atender. Novamente, fomos informados por outro funcionário que, até amanhã cedo receberemos a mercadoria. Lamentavelmente, estamos em cima da hora para procurar outro fornecedor. Os compromissos se acumularam e não tivemos tempo para pesquisar outra empresa de última hora. Decidimos que não faremos mais quaisquer trabalhos com a firma “Mongolongos”.

Provavelmente eles não rabiscam agendas de papel. Falta determinação para cumprir ordens.

Outro exemplo oposto que merece menção: uma copiadora que vamos chamar de “Guilden” e trabalhamos com seus serviços há quase 40 anos. Ela nos imprime tudo que precisamos de material gráfico em offset ou laser, bastando que enviemos a matriz por e-mail. Seus funcionários trabalham bem humorados há anos. São sempre os mesmos. Ligamos hoje cedo e fizemos o pedido. Enviamos o e-mail. Era uma quantidade de material considerável. No período da tarde ligamos para a Guilden e informamos que poderiam retirar o cheque do pagamento dos serviços em nossa recepção. A resposta: “Já imprimimos, entregamos na hora do almoço na sua recepção e eles já estão utilizando o material por lá; o cheque, já retiramos e até já foi depositado. Quando é que vocês vão mandar mais trabalho para nós?”. Impressionante!

A resposta para esta pergunta seria: “Pelos próximos 40 anos, sempre que for necessário, porque vocês são absolutamente perfeitos e impecáveis na eficácia”.

A Guilden, sem dúvidas tem disciplina e seus funcionários também são dotados de autodisciplina. Exatamente por este

motivo são tradicionais no bairro há tantas décadas. O que eles construíram em credibilidade não tem preço e é difícil mensurar.

***“A autodisciplina é que faz a diferença entre ganhar ou perder,
entre a grandeza e a mediocridade.”***
Brian Tracy

As pessoas que têm autodisciplina são dotadas de um estado de espírito inabalável. Desenvolvem senso de justiça e responsabilidade muito fortes, procurando passar isso para todos com quem mantêm contato.

É importante não confundir autodisciplina com rigidez de raciocínio ou meticulosidade. Pessoas sistemáticas geralmente costumam incomodar por excesso de severidade.

Quem tem autodisciplina normalmente tem o raciocínio ampliado. Liga os pontos mais rapidamente e com qualidade no que faz. Elaborar cronogramas para alicerçar seus compromissos é fundamental. Rabiscar muito, mais uma vez se mostra primordial.

Em muitos livros vemos biografias de pessoas de sucesso como sendo uma metodologia aplicada às situações visando garantir retorno com êxito. Da mesma forma devemos atribuir este sucesso ao fato de cada pessoa ser única, diferente ao seu modo, e haver encontrado uma fórmula que lhe garantisse sistematizar algo ao seu modo. Certamente deve ter feito uso de

seu jeito natural, perseverante e obstinado para chegar ao seu intuito. Conquistar objetivos não se consegue sem se possuir normas de procedimento e estilo próprio.

Estes líderes, personagens ilustres e mentores dos quais gostaríamos de ter parte da inteligência, geralmente se aprofundaram em um determinado tema. Pesquisaram e leram durante muito tempo, praticaram a exaustão e entenderam o mecanismo que direcionava aquilo que tinham em mente, colocando em prática estes conhecimentos para serem bem sucedidos como foram. Na verdade, o sucesso não bate às portas de quem é desorganizado e superficial. E sucesso aqui é sinônimo de situações resolvidas com maestria e com o mínimo de dores de cabeça. Certamente tiveram como aliado a autodisciplina.

Geralmente, quem tem seus objetos em desordem, também tem os pensamentos confusos. Espelhamos externamente aquilo que somos internamente. Eles sabem que para manter uma carreira de êxito, o fator determinante é basear suas vidas em organização, princípios e agilidade de raciocínio. Isso mesmo: fazer aquilo que sua razão determinar que deva ser feito. Administrar o sucesso é tão difícil quanto subir ao topo. Mas não devemos cultivar autodisciplina apenas por uma questão de ter sucesso. Ela deve ser prazerosa e precisamos sentir que estamos fazendo a coisa certa. Como em tudo na vida, a importância dela está em saber dosá-la e como administrá-la. De nada adianta nos tornarmos extremamente rigorosos organizados se isso nos deixará mais melancólicos e doentes com o passar do tempo. Isso pode nos transformar em seres

mecanizados, roubando nossa espontaneidade. Tudo tem seus limites. Exatamente por este motivo, devemos estabelecer qual é nosso ponto de equilíbrio em nossas cobranças pessoais.

Cada pessoa tem uma graduação de determinação com a autodisciplina:

1

- . **Instáveis** (oscilam e falta consistência) -- começam bem, mas não conseguem manter o hábito por muito tempo, acabam perdendo o ímpeto e cedendo às vulnerabilidades. Pessoas assim, nem tudo o que começam vão até o fim.

2

- . **Controladoras** (sistemáticas e exigentes) -- mantêm tudo muito controlado e tornam-se inflexíveis e metódicas ao extremo; acabam sendo difíceis de convivência para com os demais, exatamente pelo excesso de zelo.

3

- . **Multifuncionais** -- aquelas que criaram o hábito da organização com método, mantendo-se flexíveis por compreenderem a necessidade da ordem e necessidade em improvisar, nas diversas situações a que são submetidas. Estas pessoas, não se abalam com contratempos. Podemos dizer que vivem melhor e evitam muitos transtornos organizacionais.

De qualquer forma é importante lembrar que a autodisciplina é fundamental na tomada de decisões. Ela nos incita a prática de diversas habilidades. Ao mesmo tempo em que nós mesmos nos cobramos, podemos assimilar vários aspectos positivos

internamente. Mas o fundamental em tudo isso é: temos que gostar do que estamos fazendo.

Comece a praticar estas sugestões abaixo. Agregue 10 tópicos abaixo a cada semana. O resultado já será perceptível em poucos meses. Aos poucos perceberá o efeito interior de uma locomotiva.

Algumas sugestões que acionam seu autocontrole, bom senso e autodisciplina
Inicialmente empenhe esforços e exija mais de você
Acostume-se a ser proativo independente do seu estado de espírito
Observe tudo a sua volta e pense em como executar com mais excelência
Acordar cedo para ser mais produtivo e organizar seus expedientes
Eliminar qualquer tipo de preconceito da mente
Oferecer seu lugar em um coletivo para pessoas que realmente precisam
Evitar revidar quando alguém perder a compostura
Tomar a decisão de entrar em forma condicionando-se com

boa alimentação
Decidir parar de ingerir bebidas que lhe fazem mal
Ativar sua força de vontade para fazer o que está adiando há muito tempo
Tratar pessoas de idade com o devido respeito e compreensão
Oferecer mais em troca do que receber
Resignar-se quando sofrer a tentação para falar mal de alguém
Evitar comentários ácidos e tornar-se uma pessoa mais carismática
Fazer um acordo com seu corpo que jamais irá maltratá-lo
Se tiver que fazer algo agora, que seja agora
Observe se está administrando de forma adequada seu tempo
Obrigar-se a tomar atitudes positivas e abandonar vícios
Sorrir das situações que não dão certo e dos apuros pelos quais passa
Resistir à tentação de assistir noticiários sensacionalistas, que mostram o lado negro de uma vida a qual você não pertence, e que não lhe agregará nada além de trazer tensão e mal-estar
Valorizar todas as pessoas, independente de suas diferenças

Filtrar amizades que se tornam parasitárias
Graduar aos poucos suas metas e objetivos; degrau por degrau
Vencer a tentação de aguardar as coisas acontecerem sentado diante de um aparelho de TV todos os dias
Encontre melhores soluções para sair da inércia
Cuidar de seu corpo e sua higiene mesmo que tenha indisposição para isso
Manter suas promessas e sua palavra quando fizer acordos
Assumir o compromisso de ser alguém cristalino nos propósitos
Não se ligar a causas e ações que podem causar arrependimento adiante
Procurar finalizar tudo que começar
Manter-se em ação, independentemente do estado emocional
Ao tirar algo do lugar, mesmo que dê trabalho, volte ao mesmo lugar
Perceba que o fato de ter disciplina ampliará a sensação de bem-estar
Renuncie ao ócio licencioso, não ao descanso merecido

Estabeleça metas viáveis que vão além de seus limites
Em tudo que estiver envolvido procure nivelar por cima
Argumente com quem argumenta com você; não desmereça ninguém
Perceba quando estiver vibrando numa sintonia superior e sorria muito
Elimine todo e qualquer tipo de exagero em sua vida
Renome se conquista na atenção que se dá para aqueles que merecem
Coloque paixão em tudo que fizer
Praticar hábitos com decisão: correr, fazer dieta, ler, resumir...
Persistir em suas aspirações sempre praticando correções no percurso
Excluir a palavra “desistir” de seu dicionário
Empenhe esforços para ensinar outros também a crescerem
Esteja sempre em contato com sua consciência e ouça-a
Ser imbatível na determinação de fazer, independentemente da chuva
Tudo que nos cerca pode ser feito melhor; planeje isso

Estude sempre algum assunto novo que não domina até assimilar bem
Pratique a política de gastar sempre menos do que ganha
Aprender não é apenas na escola; pratique a autoeducação em tudo
Exercitar a constância em tudo o que faz, sem desanimar
Aceite que nem tudo o que fizer na vida vai ganhar sempre
Entenda que cada aprendizado é agregado a sua experiência
Solucione problemas com planejamento e entusiasmo
Tenha sempre uma palavra amiga e estimule a boa convivência
Sua liberdade interior não tem preço; ela lhe completa e dá satisfação
Lembrar-se que a sabedoria que hoje pratica, valerá para sempre

Você tem em suas mãos uma gama de habilidades que irá abrir portas sempre que necessitar. Observe quantas pessoas em nosso meio têm tudo o que desejam e que interiormente são infelizes aparentando um grande vazio? Geralmente elas não

têm autodisciplina nem fazem uso de suas lições para obter uma vida melhor. Praticar tais virtudes nos permite ter mais satisfação e nobreza em nossas relações.

Infelizmente, nem tudo o que fizermos na vida seremos bem-sucedidos. As situações a que somos submetidos não funcionam como relógios. Calamidades imprevisíveis acontecem. Independentemente de qualquer resultado, sua mente agora treinada, pode encontrar soluções viáveis e criativas. Não importa como você cai, o que importa é como você levanta. A motivação surge pelo fato de estar fazendo algo que internamente você sabe que é certo e lhe causa um prazer enorme. Na teoria como na prática não devemos colocar o dinheiro como primeiro objetivo.

Pensar com sabedoria significa nem sempre colocar a motivação financeira em primeiro plano. Muitas vezes realizaremos ações com caráter filantrópico, as quais nos trarão bem mais satisfação para a alma do que para nossos bolsos. Estes momentos têm algo de encanto, magia e poesia impagável no ar. É importante saber aproveitar cada segundo.

Pais devem ensinar e praticar a autodisciplina com seus filhos através de seus exemplos de conduta, para que eles assimilem esta maravilha que é estar constantemente aprendendo e desejando se organizar sempre.

Pratique aos poucos a autodisciplina. O importante é manter a persistência. Nossa energia mental não é infinita. Mas ela se renova e, por vezes, necessita de descanso. Respeitar o sono e o cansaço é importante. A fadiga excessiva rouba nossa energia e nosso entusiasmo. Até para isso temos que ser disciplinados,

caso contrário poderemos perder o ímpeto, dando asas ao desejo de descansar muito além do necessário. Noites que se prolongam nos devaneios tendem a custar caro no dia seguinte. É nesse ponto que pode se instalar a preguiça. Com nossa força de vontade podemos reverter isso e voltar à ação para manter o ritmo que levamos tanto tempo para tornar hábito.

Se permitir, o corpo tenderá a cair num sofá e permanecer. Dormir além do normal, deixar de fazer o necessário e jogar para depois, não enfrentar problemas inconvenientes, diminuir a velocidade ao invés de acelerar ou desistir diante de tudo que necessite prática ou soluções diferentes.

A autodisciplina serve para contrariar nossa zona de conforto e nos chamar à razão. Ela nos penaliza para que mantenhamos o foco em algo que apresente mais dificuldade imediata ao invés de nos permitir uma gratificação instantânea. Temos que ter em mente que qualquer atividade que queiramos desenvolver exigirá um tempo de assimilação e prática que nem sempre estaremos dispostos a dar: aprender a tocar um instrumento, uma dança específica, cozinhar, desenhar, estudar, patinar, pilotar, tudo requer autodisciplina. Por mais que sejamos talentosos, nada aprenderemos num piscar de olhos e sem muito treino. Existe uma teoria que para nos tornarmos *experts* em algo que requeira habilidade, precisamos exercitar em média, 10.000 horas. Isso dura aproximadamente de cinco a sete anos de aprendizagem. O tempo de uma faculdade. É necessário empenho, determinação e constância. Não podemos negar que ligar o controle remoto de uma TV é muito mais fácil e cômodo do que nos atermos a estas atividades. Por este

motivo, prefira esconder o controle remoto.

Independentemente da área em que você atue, sem consistência é difícil manter autodisciplina. Tudo que começa com muita euforia tende a esmorecer. Portanto, entenda que seu treino disciplinar é algo para praticar todos os dias por tempo indeterminado. Também não deve ser parcial. Pratique em tudo o que fizer: aulas, relações sociais, suas gavetas, arquivos de seu computador e até seus livros, CDs e DVDs. Chegará um momento em que será inaceitável viver uma vida sem parâmetros, desorganizada e imprevisível nos resultados. Como mencionado, rabisque muito, o rascunho faz parte de grandes ideias e realizações. O ato de escrever e planejar faz com que assuma compromisso consigo mesmo e busque melhorar o que já existe. Além disso, estando à vista o que pretende fazer, fica mais fácil cumprir e corrigir rapidamente para adquirir mais melhorias.

Estabelecer hábitos de continuidade das coisas que começa a desenvolver dependerá da sua força de vontade. Criar algo novo necessita manutenção: um site, um blog, um canal de divulgação, escrever um livro, compor uma música, tudo enfim, tem que obedecer a uma ordem de atualização e gerenciamento para ganhar credibilidade. A disciplina determina que seja feito, portanto faça acontecer. Obtemos êxitos quando somos consistentes. Imagine ir a um restaurante que em cada dia a mesma comida tem um gosto diferente. Nem sempre os clientes voltariam, certo?! A primeira contrariedade no gosto, um tempero que não fosse adequado, provavelmente desistiriam de retornar outras vezes ao local. Para gerar fidelidade é preciso

estar atento e fazer constantemente a lição de casa, ora atualizando, ora criando, ora renovando. Em outras palavras, sofisticando cada vez mais o tempero, sem perder a fórmula original.

Em tudo que fizermos, sempre haverá tentações paralelas. Fatalmente aparecerá a concorrência para algo mais fácil ou agradável num primeiro momento.

- Devo sentar e escrever um artigo para meu site ou assistir um filme de ação?
- Estando de dieta, não posso comer uma pizza?
- Faço minha monografia de mestrado ou vou àquela festa imperdível?
- Tomo banho antes de dormir ou pulo naquela cama maravilhosa?

Todas as atividades que exigem concentração, geralmente apresentamos certa preguiça para começar a agir. Um livro grosso, por exemplo: até vencer o medo de desafios, tenderá a permanecer na prateleira, esperando sua atenção. A hora que você olhar para um livro encorpado e não sentir medo é sinal que sua autodisciplina estará atuando e lhe dando segurança. Funciona da mesma forma para estudar qualquer assunto que exige atenção e dinâmica de ideias. Também tem o mesmo efeito, pegar um instrumento musical e praticar todos os dias até tocar livremente sem se tornar mecânico.

Se sucumbir a tentação uma vez, provavelmente acontecerá duas. Se acontecerem duas vezes, fatalmente muitas outras virão. Lá se vai a determinação e a consistência. Sua força de

vontade deverá agir e orientar a mente. É muito fácil sucumbir a uma tentação. Enquanto houver objetivos, as tentações devem ser deixadas para segundo plano. Quem tem metas, planeja. Quem planeja, sonha e faz tudo para chegar aos objetivos. “O cachorro abana o rabo ou o rabo abana o cachorro?”. Você decide.

Deixar a mente divagar no que quer, sem orientá-la o que realmente deseja tende a produzir efeitos indesejados. Fantasias e tolices vão tomar o lugar. O cérebro adora uma banalização, qualquer coisa para distrair. Ele quer comodidade para voltar à inércia, e nada mais cômodo do que se apegar em assuntos tolos. Por este motivo tenha sempre à mão alguns livros. Habitue-se a fazer palavras cruzadas. Sempre há algo de bom para adquirir conhecimentos e ampliar seu repertório de sabedoria. Anote num caderninho temas interessantes que se não pode ler agora, poderá escolhê-los num momento mais oportuno para pesquisar depois. Para ter tudo à mão, é necessário anotar tudo.

Lembre-se que, lograr sucesso não é para todos, assim como os pódios têm lugares limitados. O **esforço adicional** e a **determinação**, alicerçados pela autodisciplina são os diferenciais. Aqueles que obtêm êxito em suas empreitadas, chegaram ao objetivo, podem ter tido coragem de muitas vezes deixar seus desejos imediatos e tentações no meio do caminho. Eles mantiveram o foco e realizaram o que queriam. Fizeram o que precisava ser feito. Mantiveram o fluxo.

Começar algo e não ir até o final é frustrante. Quebrar ritmos que vão sendo adquiridos causa arrependimento e sensação de

fraqueza. Dependendo da pessoa, gerará uma cobrança que poderá durar um bom tempo.

Resistir e continuar pode parecer penoso, mas nos revigora quando percebemos que conseguimos superar a inclinação de desistir, pois traz sensação de vitória.

No Natal de 2007, determinei a me restringir o consumo de refrigerante por tempo indeterminado. Observando hoje, o hábito foi mantido por uma questão de determinação. Não havia um objetivo de longo prazo. Simplesmente, decidi que queria um organismo mais saudável. Estava tendo algumas alterações que me importunavam diariamente: insônia, azia, gases, ganho de peso e o motivo de tudo isso, certamente eram o consumo de refrigerantes.

Mantive a intenção por sete anos. Substituí por água. Eventualmente um suco. Nos primeiros 30 dias, parecia que meu corpo implorava por um copo gelado e borbulhante. Aos 60 dias já não sentia mais falta. Quando completou um ano, no Natal seguinte, percebi que voltaria a tomar só quando desejasse. Neste período de abstenção, meu organismo melhorou em todos os sentidos. Mantive meu peso, deixei de sentir vontade por tanto açúcar, o estômago parou com a azia e refluxos, os intestinos diminuíram a produção de gases em 90% e minhas idas ao banheiro sincronizaram num único horário. Isso sem contar na melhoria significativa do vigor. Dormia com mais regularidade. Um dia em 2014, resolvi que iria tomar uma única latinha. Era uma tarde de calor intenso. Imaginei que iria sentir um prazer incrível em beber o refrigerante, mas meu organismo rejeitou. Achei doce demais. Determinei então que só

tomaria quando tivesse extrema vontade. Até hoje consigo tomar em raríssimas ocasiões: no máximo, um copo. Mesmo nos dias de mais calor, prefiro a água como bebida.

Todo objetivo gera uma série de mudanças de comportamentos e novos hábitos. Estes devem estar ligados aos seus valores pessoais. Deve haver intenção de atingir o foco. Estar bem estruturado mentalmente e encontrar uma boa razão, será motivo suficiente que justificará ir até o fim.

Quando você percebe que sua força de vontade tem poder de decisão, muitas coisas tendem a mudar. Seja em comer poucos pedaços de pizza, quebrar um pedaço de chocolate e guardar o restante, ou ainda, não faltar em algum compromisso quando seu cérebro quer estar em outro lugar. O poder da sua consciência lhe dá autonomia para decidir.

Desde pequeno achava que viagens de avião tinham certo glamour. Antes gostava de comer os lanches que eram servidos nos voos. Achava o máximo. Nos internacionais eram em média quatro a seis refeições. Um dia decidi que não queria mais porque cheguei à conclusão que era alimento descartável. O nível de prazer não valia o sacrifício. Comecei a rejeitar e não parei mais.

Encontre o que você gosta e faça isso com vontade sempre. Ao surgirem novos valores, altere e sinta que agregou muito com todo o processo anterior. Nossa vida é feita de fases. Cada uma destas etapas nos oferece uma porção de experiências úteis. Devemos mesmo é nos recusar a viver infelizes, trabalhando com algo que não gostamos, contrariando nossos princípios, vivendo uma vida fútil recheada de mesmices e

superficialidades, bebendo ou torturando nosso corpo com drogas, cercados de relacionamentos insensatos. Evite competir com as pessoas. Prefira competir consigo próprio, com o melhor de você.

“A felicidade não depende do que nos falta, senão do cultivo do que temos. A felicidade faz-se, não se encontra; nasce do interior, não vem de fora.”

Thomas Hardy

Somos como um funil no gargalo de um garrafão. Temos muitas prioridades para passar pela cavidade mais fina. Restamos determinar o que vai passar primeiro. Inverter prioridades pode representar prejuízos. Como exemplo: se você precisa de um plano de saúde bom, executar manutenções em sua casa, obter um computador melhor para trabalhar e colocar os filhos em uma escola melhor, não justifica sair e comprar um carro mais novo imediatamente. É preciso saber o que deve passar primeiro na cavidade fina do funil. Estabelecer prioridade que nos garanta sossego é uma atitude inteligente. O que vem primeiro e o que pode vir em seguida, também é uma característica de quem tem autodisciplina.

Pessoas autodisciplinadas são ótimos exemplos a serem seguidos. É importante deixar claro que disciplinado não quer dizer compulsivo. Basicamente, faça acordos com sua mente e procure manter esta prestação de contas adequada aos seus valores. Evite ficar mal com você mesmo pelo fato de ter tratado

algo e na hora necessária ter tomado alguma atitude que colocou em cheque seus acordos internos. Se notar que algo foge ao controle, promova as correções necessárias e siga adiante.

Capítulo 23

ONDE PRODUZIMOS AS EMOÇÕES

“Conhece-te a ti mesmo”

Tales de Mileto

Este assunto é tão fantástico que poderíamos estudá-lo por décadas e mesmo assim não chegaríamos a tantas conclusões como gostaríamos. Trata-se de uma área que promete desvendar muito do cérebro humano nas próximas décadas: a neurociência.

Tomarmos conhecimento de onde provêm nossas emoções e como elas se processam dentro de nós faz parte de ampliarmos nosso autoconhecimento. É exatamente pelo fato de muitos não se conhecerem internamente que tantas patologias se ampliam a cada dia. Conhecer nosso interior eliminará muitas possibilidades de fazermos mal uso de nossas emoções. Elas tanto podem ser nosso *elixir do entusiasmo* como nosso *veneno do desalento*.

Ao ler as próximas páginas, saiba que muito do que foi falado até agora fará todo o sentido, pois terá possibilidade de compreender parte de como tudo se processa dentro de você.

Temos muitas emoções. Podemos ter outra visão de nossos comportamentos internos se observarmos e estudarmos a anatomia das emoções. Inicialmente, é importante saber que o

centro destas emoções é o **Sistema Límbico**. Ele rege as estruturas cerebrais que organizam o comportamento emocional e os impulsos motivacionais. Atua harmonicamente com várias estruturas que estão localizadas na base do cérebro, facilitando mecanismos para fixação permanente da memória. É no sistema límbico que estão armazenadas as informações que remetem a temores ancestrais, como os de animais ferozes, fogo ou escuridão. Além disso, o sistema límbico registra informações que se referem a experiências em que o medo foi adquirido por aprendizado ou por trauma.

“A felicidade é um estado mental ativado pelo sistema límbico.”

António Damásio

É importante deixar claro que a intenção destas páginas não é abordar uma aula de medicina. Apenas oferecer uma familiaridade ao leitor, para que possa em poucos minutos, ter a noção de funcionamento no processamento da natureza das emoções.

A partir do momento que comecei a me interessar como se processavam as emoções dentro de nós, angariei uma série de conhecimentos interessantes que se multiplicaram nos últimos anos. Isso me fez pensar em como é perfeito nosso organismo em sua comunicação de todo este sistema que temos dentro de nós. Como e por que nos emocionamos? De onde acontecem estes disparos de sensações e o que eles ocasionam? Qual o motivo de ouvir uma música bela e meus pelos dos braços

ficarem eriçados e os olhos marejados?

Como entender toda esta dinâmica de ondas elétricas, energia e sensibilização?

Trata-se de assunto bastante curioso, abordado com amplitude nos diversos livros do neurologista português António Damásio (atualmente radicado nos EUA), um competente investigador no campo da neurociência mundial da atualidade.

TIPOS DE EMOÇÕES

As emoções estão associadas ao relacionamento humano, principalmente no trato com as pessoas. Elas nos fornecem experiências diárias que promovem oscilações em nossos humores e sensações, eventualmente nos causando estresse ou ansiedade diante das mais variadas situações. Depende exclusivamente de nós sabermos administrar ou não todo este turbilhão de impressões que nos são atirados para resolvermos da melhor maneira possível. Se praticarmos adequadamente a anatomia destas emoções, nos sentiremos mais plenos do que parcialmente satisfeitos. Teremos mais prazer do que dor. Encontraremos mais alívio e menos ansiedade nas diversas relações a que somos submetidos em tempo integral.

Observando de forma ampla podemos definir três sequências de emoções. Teremos então:

1

. **Emoções Primárias** (instintos)

2

- **Emoções Secundárias** (sentimentos)

3

- **Emoções de Fundo** (estímulos internos intensos)

Alguns se perdem nesta administração de emoções e acabam encontrando um caminho mais tortuoso, que pode acarretar diversas patologias (transtorno bipolar, pânico, fobias, ansiedade generalizada, depressão, entre outras); elas provêm do mau funcionamento das emoções no sistema límbico como estruturas biológicas, lembrando que também depende do funcionamento psíquico de cada pessoa.

As **emoções primárias**, com as quais nascemos e são universais como:

- Alegria
- Tristeza
- Medo
- Raiva
- Surpresa
- Aversão

Em qualquer parte do mundo, em qualquer cultura, estas sensações são idênticas nas expressões faciais e reações de todos os povos. Surgem na infância como reação rápida a quaisquer estímulos do meio. São basicamente relacionadas com as necessidades de sobrevivência da espécie humana (e de algumas espécies animais também). Por serem instintivas, podem existir sem que tenhamos consciência delas. Estas emoções

possibilitam: saciar a fome, a sede, a libido, a fuga de alguma ameaça, defesa de alguma agressão e muito mais. Para alguns pesquisadores, o amor também faria parte das emoções primárias; para outros, ele seria um misto destas seis emoções, principalmente a alegria. Para outros ainda, o amor é uma sensação, que neste caso, já seria uma emoção secundária.

A partir das seis emoções primárias centenas de outras emoções que dependem de aprendizado se ramificam. São as **emoções secundárias** ou sociais (vergonha, culpa, ansiedade, simpatia, compaixão, admiração, satisfação, ciúme, inveja, prazer, amor, desprezo, orgulho, indignação, familiaridade e uma quantidade imensa de sentimentos mais subjetivos), chamadas de comportamentos motivados, pois são acompanhadas de motivações das emoções primárias e geram estados mais diferenciados e complexos.

E onde está esta diferença? As emoções primárias foram construídas a partir de reações simples, que promovem a sobrevivência de um ser humano. Têm-se primeiramente estas emoções. Os sentimentos são derivados destas emoções iniciais e vêm depois. Na evolução biológica as emoções garantem a sobrevivência. Os sentimentos derivam de sensações mais complexas, e que nos diferenciam da maioria das demais espécies. O amor, portanto estaria nas emoções secundárias.

Temos também as emoções de fundo. São manifestações internas do organismo. Estão ligadas à consciência. Elas estão relacionadas com o bem-estar, mal-estar, com a calma ou tensão. Os estímulos indutores dessas emoções usualmente são os internos, produzidos por processos físicos ou mentais

contínuos que levam o organismo a um estado de tensão ou de relaxamento, fadiga ou energia, ansiedade ou apreensão. Nesse tipo de emoção, o papel principal é desempenhado pelo meio interno e pelas vísceras, embora se expressem em alterações complexas musculoesqueléticas, tais como variações sutis na postura do corpo e na configuração global dos movimentos. Quando dizemos: “Estou sem energia” ou “Estou ansioso demais estes dias” (por pensar demais em uma situação que pode trazer um resultado favorável/desfavorável), é uma percepção interna nossa, por este motivo são chamadas de emoções de fundo. A dificuldade no trabalho com estas emoções é que determinar o que as ativa exige um alto nível de conhecimento interno. Isso nem sempre é possuído pelas pessoas.

Um bom exemplo de emoções secundárias, citado por Damásio, seria uma situação na qual fosse comunicada a alguém a morte de uma pessoa próxima. Depois da formação de imagens mentais sobre a referida cena, verifica-se uma mudança de estado no seu corpo, seu coração pode sobressaltar-se, a boca ficar seca, a pele empalidecer, uma contração na barriga e o aumento na tensão dos músculos das costas e do pescoço ajudam a completar o quadro, enquanto seu rosto assumirá uma máscara de tristeza. Este novo “estado de corpo”, induzido pelo cérebro mediante a análise cognitiva do acontecimento acima relatado, provém de representações dispositivas que incorporam conhecimentos relativos à forma como determinados tipos de situações têm sido habitualmente combinados com certas respostas emocionais na sua experiência individual. Poderia chamar-se a isto, de “memória

emocional”.

Damásio atribui um conceito distinto para emoção e sentimento:

- “**Emoção** - como já foi citado é a manifestação de um estado de corpo decorrente de uma reação a determinado evento”.
- “**Sentimento** - é a percepção, a consciência da relação entre o evento e o estado de corpo próximo”.

As emoções de fundo, embora difíceis de serem estudadas, também são extremamente importantes por funcionarem como um “pano de fundo” onde outras emoções ocorrem. Não é difícil de compreender: um dia em que você está exausto por ter tido uma péssima noite de sono é muito diferente do que um dia em que você dormiu bem e acordou mais disposto. As emoções de fundo vão um pouco além: é como se elas falassem não apenas da noite mal dormida, mas como o seu corpo está depois de uma noite mal dormida.

Internamente percebemos flutuações nas nossas sensações. Elas mexem com muitas respostas de nosso organismo alterando principalmente nossos humores. Nem sempre sabemos a origem. É comum tentarmos pressupor o que nos leva a uma sensação de tédio ou amuo, por exemplo. Quando nos vemos encurralados por diversos problemas corriqueiros, estas emoções de fundo são acionadas e nos fazem pensar, refletir, gerando tensão interna o que pode nos levar a transtornos diversos, tanto pelo estresse em tentar resolver, como pela dificuldade de autogerenciamento. Quando estas reflexões não são permeadas ou solapadas por desejos e fantasias, mas sim com os pés fincados na realidade, revelamos

maturidade emocional.

São consideradas pessoas com maturidade emocional aquelas que demonstram praticidade, moderação e equilíbrio em seus comportamentos.

A imaturidade emocional está ligada a pessoas que:

- Têm dificuldades em assumir compromissos;
- Pessoas que se fazem de vítimas tentando culpar os outros;
- Irresponsáveis em lidar com finanças;
- Desconhecem autonomia e vivem sempre dependentes das pessoas;
- São egocêntricas e acreditam que o mundo gira ao seu redor;
- Apresentam dificuldades em lidar com as próprias emoções;
- Têm dificuldades de empatia.

A ideia deste capítulo é fornecer uma explicação rápida e básica de como se processam as sensações em nosso corpo. Pude avistar muitas conexões de “ligar os pontinhos” após iniciar os meus estudos a partir do que vamos abordar nos próximos parágrafos. Portanto, este conhecimento será de suma importância nos próximos anos em sua vida. Aqui é apenas um ponto de partida para instigar sua curiosidade. Conhecimentos adicionais já estão disponíveis em larga escala e podem ser melhores estruturados a partir de pesquisas pelo nome de “sistema límbico”.

POR QUE SÃO TÃO COMPLEXOS OS ESTUDOS DA NEUROCIÊNCIA?

Vamos resumir para poder entender rapidamente como

ocorrem os estudos:

- 1.Os estudos sobre o cérebro humano, apesar de parecerem avançados, ainda são muito limitados; as pesquisas adentram por um universo com inúmeras possibilidades e os resultados ocorrem homeopaticamente;
- 2.O corpo humano é extremamente complexo; nas últimas décadas os ramos de especialização em cada área da medicina se ampliaram consideravelmente; então, o que dizer do processamento das informações e tudo que rege nosso comportamento e relações das mais variadas dentro de nossa mente?
- 3.Apesar de a neurociência ser um ramo relativamente novo na área de estudos médicos, sempre surgem teorias mais recentes e inovadoras, que se completam e se ramificam ainda mais, à medida que a ciência avança (por exemplo: alguns estudiosos já acreditam que são oito as emoções primárias e não apenas seis);
- 4.Quem em sã consciência gostaria que sua cabeça fosse aberta para proporcionar pesquisas em nome da ciência? O tamanho desta responsabilidade seria imensurável tanto para quem opera como para quem é o paciente;
- 5.O que isso poderia acarretar de sequelas para o resto da vida de qualquer paciente que fizesse esta escolha de forma espontânea?
- 6.Nos dias atuais, ninguém pode ainda afirmar com toda a certeza como é o funcionamento de tudo o que está dentro de nossa cabeça com 100% de exatidão; os motivos de todo este trabalho ser tão complexo é que temos uma caixa

craniana que é totalmente compacta e protegida: é impossível abri-la sem causar alguns efeitos indesejados ou surpresas que podem advir de tamanha ousadia; o risco sempre existe;

7.Principalmente, pelo fato de que para efetuar estes estudos seria necessário que o paciente estivesse consciente para saber o que afeta e onde?

8.O cérebro é um componente gelatinoso, não compacto; os neurônios processam as informações e ativam o raciocínio, estabelecendo comunicação através das sinapses; cada um de nós processa as informações de forma diferente no cérebro; todo histórico de nossa vida encontra-se lá armazenado e qualquer que seja o trauma causado, independente de simples ou amplo, fatalmente macularia algumas funções;

9.Muito do que se sabe, é baseado nas observações de pessoas que tiveram determinadas patologias ou que sofreram acidentes na cabeça, as quais nas tentativas de salvar suas vidas, foram descobertos novos avanços na medicina (um exemplo disso é o fato de um homem ter sofrido um acidente onde uma barra de ferro atravessou sua cabeça, mas ele permaneceu vivo, propiciando várias teorias: se a barra fosse removida ele morreria; assim muitas situações puderam ser observadas pelos cientistas enquanto ele estava consciente – posteriormente veio a falecer).

1

0.A partir de várias situações de acidentados e doenças neurais, pode-se perceber como cada parte singular processa

nosso organismo nas relações das emoções;

1

1. Não apenas isso: propiciou uma série de conhecimentos a partir dos sistemas neurais relativos à memória, linguagem e consciência.

1

2. Através da complexa estrutura cerebral, todo nosso organismo é regido, cada qual com suas funções, para garantir a vida ao ser humano. Tudo é interligado e de atua de forma conjunta. As vísceras (fígado, pulmão, coração, estômago, rins, intestinos...) também atuam neste conjunto e não isoladamente. Estes órgãos se comunicam entre si, principalmente de forma neuronal. As sensações passam pelas nossas vísceras também.

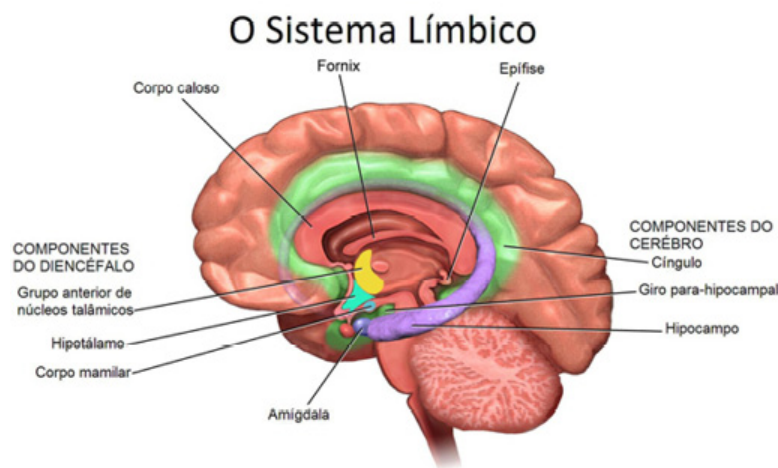
Quer sentir por alguns instantes como suas vísceras reagem em cadeia? Experimente inspirar e expirar o ar três vezes. Estufe o peito para encher de ar e soltar lentamente em cada vez. Ao final destas três vezes, perceba uma sensação de vigor e bem estar em todo o tronco superior. Você acabou de oxigenar as vísceras e elas se estimularam, apresentando uma excitabilidade orgânica.

Com o avanço da neurociência tornou-se possível e muito mais interessante os estudos neurais nos processos das emoções no Sistema Límbico, como também no reconhecimento das áreas que abrangem o processo da cognição, motivação e memória.

O “MAESTRO” DAS EMOÇÕES E DOS COMPORTAMENTOS SOCIAIS

A partir destas premissas voltamos ao início para perguntar:

- Onde são produzidas as emoções e as sensações dentro do nosso corpo?
- Como elas se processam?
- Em que parte mora o entusiasmo?



Vamos procurar entender primeiramente o que é e como funciona o Sistema Límbico de forma simplificada:

SISTEMA LÍMBICO (formado por neurônios, apresenta várias estruturas cerebrais que se conectam e têm suas funções definidas)
HIPOCAMPO AMÍGDALA CORTICAL ÁREA TEGMENTAL VENTRAL HIPOTÁLAMO

CÓRTEX PRÉ-FRONTAL TÁLAMO OUTRAS ESTRUTURAS (FÓRNIX, CÓRTEX LÍMBICO, CÍNGULO, ÁREA CEPTAL)

O **Sistema Límbico** é o grande “maestro” das nossas emoções, das mais simples às mais profundas e complexas, como também, dos nossos comportamentos sociais e instintivos. Através dele são regulados os sistemas corporais (sentidos, vísceras, músculos, sistema nervoso, articulações...). Isso sem falar das conexões que ele faz com nossas lembranças, experiências e consciência.

Cada uma das partes do Sistema Límbico faz o papel dos “instrumentistas em uma orquestra”, com a responsabilidade de gerir uma série de conexões e hormônios que irão abrilhantar o uso do corpo humano.

Não faremos um estudo aprofundado, mas o suficiente para entender a importância deste funcionamento.

- : **HIPOCAMPO** – é nele que reside nossa memória; sem ele não teríamos a noção da nossa existência; com ele acessamos toda nossa história através da “memória emocional”. É com ele que podemos acessar nossas lembranças e experiências com riqueza de detalhes, principalmente nossas sensações em relação a elas. Através destas memórias, podemos comparar experiências atuais com as passadas - está ligado ao hipotálamo na transmissão destas sensações. O hipocampo tem a função de comunicação entre as demais

estruturas: amígdala, hipotálamo, e os corpos mamilares. Ele distribui as informações das experiências sensoriais recebidas de todo o corpo. O fórnix é uma via de saída e ajuda também na distribuição destas informações. A excitação do hipocampo é responsável por diversas reações comportamentais, como a raiva, os impulsos sexuais, tanto a passividade quanto os excessos.

- : **AMÍGDALA** (uma espécie de amêndoa) – Sua principal função é a de integrar as emoções aos padrões de respostas correspondentes em nível fisiológico e comportamental: junto com o hipotálamo, enche os nossos processos básicos de cor emocional, associando a ansiedade ou as emoções negativas à alimentação, ao sono ou ao estímulo e excitação sexual. Também oferece a origem das lembranças emocionais e reflete a sensação de perigo e medo; integra as emoções aos padrões de respostas e está ligada ao instinto de sobrevivência; Ex.: ao ver uma cobra dá o sinal de alerta: “bate ou corre?”. Ela coloca em alerta o sistema límbico que dispara a disposição para que tomemos a iniciativa rápida. É ela quem acende a faísca para a raiva, fuga, medo, punição e recompensa ou prazer.
- : **ÁREA TEGMENTAL VENTRAL** – é a fonte de onde libera dopamina, o hormônio do prazer; considerada um dos centros de recompensa por excelência do cérebro, intervindo assim na regulação do prazer e dos vícios. É importante na cognição, motivação, prazer, paixão e intensas emoções relacionadas ao amor.
- : **HIPOTÁLAMO** - importante canal de recepção e

transmissão, responsável pelo nosso sistema nervoso autônomo e sistema endócrino. Ele regula diversas funções cerebrais como os estímulos para comer ou parar de comer, o beber (a sede e a saciedade), a pressão arterial, as funções endócrinas do corpo (glândulas que apresentam secreções internas – tireoide e suprarrenal), regulação da nossa temperatura entre outras funções. É responsável também, pelos comportamentos mais importantes ligados à sobrevivência da espécie: luta, alimentação e reprodução. Ele estrutura nossos aprendizados; também recebe e transmite as informações da amígdala e do hipocampo. Transmite também ao tálamo. Sintetiza neuro-hormônios, que por sua vez, controla a secreção de hormônios responsáveis pela alteração do corpo em diferentes estados emocionais.

- **CÓRTEX PRÉ-FRONTAL** – é a parte racional por excelência do nosso cérebro, aquela que nos distingue dos animais. Seu funcionamento relacionado com o sistema límbico é silenciar ou parar os “impulsos” emocionais provenientes do mesmo. Ele se encarrega de controlar nossos impulsos e seu desenvolvimento, ajudando a focar naquilo que está dando prazer. É um dos que se completa mais tardiamente no desenvolvimento geral do nosso cérebro. As emoções secundárias estão relacionadas nesta região.
- **TÁLAMO** - são duas massas ovais, cada qual encaixada em um hemisfério cerebral, ligados por uma ponte. Agrega as **células nervosas** que levam a informação de quatro sentidos (visão, audição, paladar e tato) para o córtex pré-frontal. Somente o sentido do olfato envia sinais diretamente para o

córtex, sem passar pelo tálamo. Sensações de dor, temperatura e pressão também são enviadas através do tálamo.

Os neurocientistas divergem entre si naquilo que corresponde ao complexo do sistema límbico. Tentamos simplificar para sua melhor compreensão.

A partir das explicações destas estruturas cerebrais acima podemos entender um pouco como se processam muitas de nossas emoções.

Estas áreas são responsáveis pelo **sistema de recompensa** no cérebro, e juntas reforçam os estímulos que causam o prazer.

Por exemplo: um pedaço de pizza ativa a Área Tegmental Ventral que libera a dopamina (hormônio do prazer) e todos reagem juntos na sensação deste prazer:

- O hipocampo compara as sensações com experiências anteriores,
- O córtex pré-frontal mantém o foco neste prazer,
- A amígdala controla as reações emocionais,
- O hipotálamo dá a sensação de saciedade
- O tálamo recebe as sensações dos sentidos.

É bom lembrar que todas as áreas estão subdivididas em outras áreas o que torna uma conclusão destes estudos muito complexa e longe de ser definitiva. Sempre temos novidades quando o assunto é relativo às funções cerebrais.

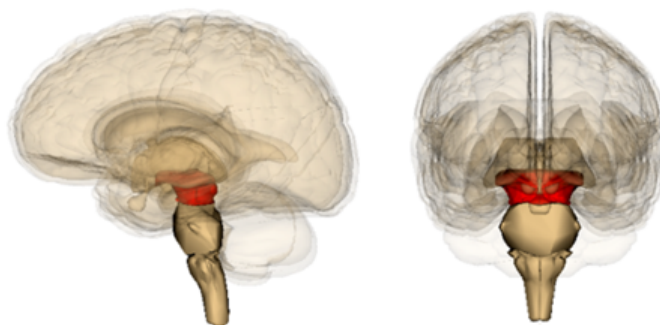
Quando estudamos as funções do sistema límbico percebemos que as emoções não se restringem às respostas aos estímulos externos. Estas emoções são ativadas internamente

por reações químicas e físicas que se distribuem imediatamente por todo o organismo, principalmente nas vísceras. Torna-se compreensível então, como os abalos emocionais atingem as funções viscerais (úlceras gástricas, arritmia, cólicas, desarranjos intestinais, entre outras).

A NOVA CONDUTA DAS SUAS SENSACÕES

A partir do conhecimento em melhorar o seu ENTUSIASMO, chegamos ao assunto principal deste livro. Pensando nisso, notamos que é possível utilizar seus pensamentos personalizados e imagens mentais de forma que propiciem assumir uma nova conduta de suas sensações.

A **Área Tegmental Ventral (ATV)** - é a responsável pelo prazer. Particularmente, esta é a parte do seu cérebro que propicia você a se relacionar melhor consigo próprio e elaborar sua automotivação, estabelecendo mais sensações de prazer.



O estímulo através de imagens e informações positivas, principalmente induzidas pela vontade própria, podem

provocar estímulos excitatórios e causar altos graus de excitabilidade cerebral na ATV. Temos então, o caminho para estruturar e reconstruir uma vida melhor, livre de tantos altos e baixos e principalmente, tantos dissabores causados por transtornos que possam nos deprimir.

As emoções desempenham um forte papel na comunicação de significados a terceiros, essencial nas interações sociais, e também uma orientação no processo cognitivo. As memórias guardam também as emoções. Somos capazes de reproduzir com detalhes um acontecimento que nos marcou em algum momento de nossas vidas. Um exemplo claro disso pode ser evocado rapidamente: pense em uma festa de Natal extremamente marcante para você, onde toda a família estava reunida: conseguirá ver cores, ambientes, sons, aromas, pessoas que talvez nem estejam mais vivas. Temos o poder de evocar nossas lembranças e experiências passadas com toda a riqueza de detalhes.

Poucas pessoas pensam onde se originam as emoções e como funcionam as estruturas que regem seu comportamento. Através delas temos reações em nosso organismo que são captadas pelos sentidos e refletidas como reações emocionais: as alegrias, a ansiedade, o estresse, a angústia e tantas outras que são vivenciadas diariamente.

“Os sentimentos não são nem inatingíveis nem ilusórios. São o resultado de uma curiosa organização fisiológica que

transformou o cérebro no público cativo das emoções teatrais do corpo.”

António Damásio (livro “O Erro de Descartes”)

Nossa espécie evoluiu para reagir emocionalmente a alguns estímulos. Quando isso acontece, o Sistema Límbico prepara o corpo para a reação fazendo três eventos:

- 1.Manda o **sistema nervoso autônomo** dizer às vísceras que fiquem no estado certo;
- 2.Manda o **sistema motor** dizer aos músculos esqueléticos que fiquem na postura corporal e na expressão facial certa para a reação certa;
- 3.Manda o **sistema endócrino** produzir hormônios que causem as mudanças corporais e mentais certas.

Em uma situação de alerta como, por exemplo, um terremoto: a **amígdala** imediatamente soa o alarme interno para que nosso corpo reaja ativando todo o sistema límbico; imediatamente o **hipocampo** busca na memória algum registro histórico semelhante e faz as comparações para a tomada de atitude, o **hipotálamo** por sua vez, faz a transmissão e secreta hormônios para a transmissão ao corpo; as vísceras são avisadas e se comunicam entre si; as glândulas suprarrenais produzem a adrenalina que ativa o coração, elevando a pressão sanguínea; os músculos recebem energia adicional para correr ativando todo o sistema motor, mudanças corporais e mentais acontecem. Tudo em fração de segundos.

É importante saber que...
A tristeza desacelera o raciocínio e nos leva a ruminar a situação que a desencadeou.
A alegria acelera o raciocínio e focaliza a atenção a um só tópico.

Um exemplo interessante para assimilação, podemos perceber, quando acabamos um relacionamento. Nosso pensamento cria diversos córtices sensoriais: o hipocampo evoca imagens, sons, sensações que compartilhamos com o parceiro em questão. Imediatamente a emoção se faz presente e toma conta. Se nós percebemos que não queríamos ter perdido este relacionamento, a tristeza se instala trazendo vários agregados: isolamento, melancolia profunda, cansaço físico e mental, ausência de apetite, e pensamentos da ordem de tentar encontrar onde pode ter iniciado o erro para terminar como terminou. , Tudo isso produz efeitos internos que se retroalimentam, prolongando este período de pesar.

Todos nós precisamos da dualidade: alegria x tristeza. Sem uma delas, a outra não seria tão almejada a ponto de querermos produzir um efeito reverso. Por este motivo, ninguém permanece com uma única emoção o tempo todo. Elas são

dinâmicas e se revezam. O que não é comum é mantermos as emoções negativas por longo período. Elas consomem nosso interior e podem causar certa corrosão física. Exatamente por isso, devemos viver estas emoções, mas quanto antes pudermos “revertê-las” será melhor. Não podemos simplesmente fingir que elas não existem. Só não podemos permitir que elas se alojem dentro de nós e permaneçam sem hora para sair.

As emoções disparam várias respostas que vão se somando, como por exemplo, os sinais para os músculos da face se adequarem à sensação, produzindo as expressões faciais, bem como, os movimentos dos membros, ao mesmo tempo em que as vísceras liberam substâncias químicas na corrente sanguínea, substâncias estas que podem alterar o estado do próprio cérebro.

Estas alterações, entre muitas outras, nos mostram a importância do sistema límbico nos diferentes aspectos do nosso comportamento, desde a memória até funções tão básicas como a fome. Por isso, é uma estrutura cujo funcionamento é um dos mais importantes dentro do nosso cérebro.

Com relação às fobias e aos transtornos de pânico, o neurocientista norte-americano Scott Weems menciona: “Desse ponto de vista, o medo patológico é apenas a expressão de uma angústia mais profunda. Não pode ser considerada uma doença em si. Os dois lados contabilizam conquistas e tropeços. Hoje se sabe que a amígdala, estrutura cerebral localizada na região das têmporas, tem a função de identificar situações de perigo e enviar ao hipotálamo, local de controle do metabolismo, o sinal para que certas reações sejam deflagradas. A amígdala

reconhece uma ameaça porque é alimentada pelo sistema límbico, a parte mais primitiva do cérebro, que constitui uma espécie de banco de memória do medo. É no sistema límbico que estão armazenadas as informações que remetem a temores ancestrais, como os de animais ferozes, fogo ou escuridão. Além disso, o sistema límbico registra dados que se referem a experiências em que o medo foi adquirido por aprendizado ou por trauma. De acordo com pesquisas recentes, os fóbicos apresentariam uma hiperatividade nessa região”.

Em se tratando de humores, é importante lembrar que eles sofrem as influências nefastas, juntamente com nossas emoções se tivermos qualidade e quantidade de sono insuficiente. É perceptível quando estamos cansados vitimados pelo sono nas nossas reações do dia seguinte. Apesar de sentirmos as alterações oriundas do sono como um leve cansaço repentino, todo o sistema límbico também sofre com tal deficiência.

Scott Weems relata: “A área cerebral responsável pelo humor faz parte do sistema límbico, que regula emoções primordiais como medo ou raiva. São sentimentos essenciais para a sobrevivência. Rir é tão importante para nossa vida quanto a inteligência ou a criatividade. O humor evoluiu e se tornou o que é hoje porque, provavelmente, em algumas situações, se não pudéssemos sorrir, teríamos entrado em conflito ou morrido. Dar risada é parte fundamental do que somos”.

Sem dúvida alguma, o bom humor nos faz mais criativos. O esforço mental diminui. As ideias fluem e nos favorecem ter “inspirações” (*insights*) surpreendentes.

Quando mencionamos que podemos ativar um **entusiasmo**

consciente através da forma como lidamos com nossos pensamentos, é importante lembrar que não falamos unicamente de manter um pensamento positivo. Isso por si só, não resolveria suficientemente nossa reconstrução pessoal. Seria uma visão simplista e utópica de acreditar que *“tudo vai melhorar, mesmo que não façamos as lições de casa”*. A forma de reformular a conduta mental não basta se deixarmos de fazer uso daquilo que nos torna pessoas melhores em tantos temas direcionados aqui, isto é rever e atualizar nossos valores, virtudes, humores danosos, flexibilidade, autoiniciativa e intenção de lapidar-nos. É bem mais amplo do que apenas confiar no positivismo. É um imenso quebra-cabeças com diversas peças ou variáveis, que estamos trabalhando desde o início destes estudos.

Capítulo 24

O HUMOR PESSOAL

“Não vivas mais como tens vivido, sem nobreza, de maneira tal, que se desaparecesses, passaria despercebido.”

Sabedoria árabe

O domínio da arte é o domínio dos sentimentos. O humor está relacionado à afinação e à calibragem emocional diárias. Em outras palavras, como lida com as alegrias e as instabilidades do cotidiano.

Nada pior do que pessoas explosivas com flutuações constantes e imprevisíveis de conduta. Quando alguém se encontra mal-humorado, fluídos de energia negativa emanam de seu corpo, espalham e contaminam o ambiente.

Por outro lado, todos apreciam estar ao lado de pessoas bem-humoradas. É gratificante conviver com pessoas espirituosas e elegantes que não são invasivas em seus comentários.

A prática do bom humor vem do diálogo interior. Inicialmente, é necessário compreender que, para obter melhorias na sua qualidade de vida, é necessário observar com acuidade a disposição para melhorar a convivência social. Assim, esmere-se por perceber e conhecer qual humor dominante em todos os momentos do seu dia.

Compreendendo como você se sente, faz com que perceba melhor o seu panorama, possibilitando domar seu pensamento que tende a exagerar a forma como percebe as situações e determina seu comportamento. Um exemplo disso é:

- Como reage ao ser abordado por alguém na rua?
- Como lida com perdas de entes queridos?
- Como as mágoas influenciam seus dias?
- Consegue reverter com calma uma situação em que é contrariado?
- É capaz de rir de algo que possa dar errado em sua vida?
- Reage com fúria de maneira instantânea?
- Quando está em pânico consegue pensar rápido?

Observe que nosso cérebro busca sempre o caminho mais simples e imediatista. Ele tem dificuldades de lidar com o que é novo, incerto e que favoreça tensão. Por este motivo, muitas vezes protelamos algo que acreditemos possa nos causar dor. Deixamos para depois e mantemos o humor aprisionado ao invés de nos libertarmos dele.

O segredo está em como você lida e reverte seus estados de humor. As sensações desagradáveis e desapontadoras refletem em seu entusiasmo. Se permitir que elas se acumulem, elas ganham espaço suficiente para deprimi-lo. É preciso fortalecer sua segurança em tomar decisões fortes. Logo, assuma o comando e resolva.

Internamente nos perguntamos muitas coisas. O seu diálogo mental pode ser a chave de comando que vai pautar seu equilíbrio. Pergunte-se sempre se a forma como está reagindo é

a mais adequada. Isole a emoção por alguns segundos e use a razão. Pese os lados para agir. Trafegar sem deixar o humor negativo dominá-lo ajudará você a alinhar sua conduta e lhe fará mais feliz.

Sob pressão, reaja sempre acima das expectativas. Tire a força da sensação negativa através do seu pensamento seguro. Sua autoestima irá agradecer.

Tudo se torna mais fácil quando você percebe que pode regular seu humor.

“Os humores do corpo seguem um curso regular e ordenado, que afeta e altera imperceptivelmente a nossa vontade: deslocam-se juntos e exercem sucessivamente um império secreto sobre nós, de tal modo que participam consideravelmente nas nossas ações sem que o possamos saber.”

Duque de La Rochefoucauld

Existem diversos estados de humor. Seguem alguns:

Aborrecido	Culpado	Furioso
Alegre	Deprimido	Humilhado
Amedrontado	Desapontado	Inseguro
Amoroso	Em pânico	Irritado

Ansioso	Enfermo	Magoado
Apaixonado	Envergonhado	Nervoso
Apavorado	Excitado	Orgulhoso
Confuso	Feliz	Pensativo
Constrangido	Frustrado	Triste

Pessoas positivas veem as coisas com outros olhos e tem tendência a estarem mais alegres em grande parte do dia. Já as pessoas negativas têm dificuldades em assimilar e anular aspectos que as afligem. É no humor que percebemos as síndromes maníacas e depressivas.

Com uma saúde mental equilibrada, poucas situações delicadas irão afetar sua vida, suas atitudes e sua produtividade. Alimente sempre seu bom humor.

Acreditar que perder a calma com facilidade (“pavio curto”) faz parte do “seu jeito” é o primeiro passo para o fechamento de portas. Pense: quantas oportunidades ser-lhe-ão tiradas se insistir nessa crença? O caminho é procurar melhorar seu humor dia a dia, com pequenas ações e induções de pensamentos positivos e criativos. Em pouco tempo, você perceberá seus progressos. Nunca se esqueça de que, nesta vida, se não estamos subindo, com certeza estamos descendo.

Segundo o psicólogo Rod Martin, da Universidade de Western Ontario – Canadá, e autor do livro “A Psicologia do Humor” ¹, podem ser observadas quatro variantes para o humor:

1

- . **De bem com a vida** – ri dos próprios problemas e vê algo positivo em todas as situações;

2

- . **Autodepreciativo** – utilizam suas próprias deficiências para divertir o outro; quem usa este tipo de humor, corrói a sua autoestima, correndo o risco de desenvolver depressão e ansiedade;

3

- . **Corrosivo** – empregado para criticar, provocar e manipular os outros, fazendo uso do sarcasmo e do ridículo;

4

- . **Agregadora** – estimula a convivência social, apresentam surpresas improvisadas, o que as torna extremamente populares.

Esses quatro tipos de humor fazem parte da natureza humana. Todo mundo abriga em si em menor ou maior grau as quatro variantes.

O humor corrosivo é próprio das pessoas que fazem comentários mordazes ou cáusticos. Pessoalmente, acredito que esse tipo de humor se ramifica em diversos subtipos: (1) ácido – azedo, acre; (2) **abrasivo** – gênero afiado, cortante; (3) **agressivo** – utiliza palavras de baixo calão para chamar a atenção.

Procurar responder e entender a sua forma de reação é o primeiro passo na busca do equilíbrio do processo emocional

interno. Conhecendo seu tipo de humor você pode reverter o mau humor e melhorar suas relações interpessoais, pois a forma e a intensidade com que se pratica cada tipo de humor é que faz a diferença nos relacionamentos.

Personalidades com humores predominantemente corrosivos são as mais rejeitadas nos meios sociais. Para não pertencer a esse grupo, é necessário eliminar as atitudes tóxicas, que fazem os outros se sentirem desvalorizados, ineptos, intimidados, enfurecidos, frustrados ou culpados.

Entretanto, nem sempre pessoas corrosivas estão dispostas a promover mudanças. Elas utilizam este artifício como uma ferramenta de poder, para se sentirem superiores aos demais. Em muitos casos, são pessoas que não conseguem administrar seus próprios conflitos.

O hábito de cultivar atitudes salutareis muda completamente o contexto. Observe quando você valoriza e enaltece as pessoas, elas retribuem de maneira positiva, pois se sentem capazes, amadas, respeitadas e apreciadas. A sua atitude deve ser sincera, não uma adulação.

Um excelente exercício para começar a desenvolver o humor, além de ativar a imaginação é o exame de consciência. Ótimo para ser feito no escuro, antes de dormir. Rememore os acontecimentos e pensamentos do dia, analisando como você expressou para as pessoas suas emoções interiores. A partir disso, encontre mecanismos para aprimorar a forma como você se expressa, tentando ser mais desenvolto e agradável.

Há pessoas que não fazem questão de serem agradáveis. Em regra, elas possuem baixa tolerância à frustração ou não

superaram algum(uns) revés(ezes) da vida. Seu bom humor foi extinto. Vivem em outra esfera de realidade e, infelizmente, seu destino será o ostracismo. Muitas são vítimas da infelicidade que elas mesmas produzem. Exemplo disso é personagem “Miranda”, do filme **O Diabo Veste Prada**², com atuação magistral de Meryl Streep.

Em ambientes onde imperam a mesquinharia, tende a proliferar a perniciosidade.

Freud escreveu que *“o humor é o maior mecanismo de defesa do ser humano, um instrumento que permite equilibrar as emoções e elaborar as frustrações”*.

Exercitar o bom humor só lhe trará aspectos positivos em longo prazo. Acostume-se, portanto, a observar seus sentimentos íntimos e sua relação com o humor no mundo em que vive. As portas irão se abrir.

Adaptar-se aos altos níveis de humor estão associados a uma melhor autoestima, afeto positivo, autocompetência, além de controle de ansiedade nas interações sociais. Eles permitem preservar o senso de bem-estar, apesar dos problemas psicológicos. O humor pode ter efeitos prejudiciais no bem-estar psicológico, apenas se apresentar características negativas.

A boa comunicação através do humor funciona como um neurônio (que é uma célula nervosa), que contém numerosas sinapses (ponto onde dois neurônios se conectam e transmitem sinais). Assim são construídas pontes onde trafegam as emoções no corpo humano através das vias apropriadas. Devemos procurar construir pontes ao invés de destruí-las. Sua comunicação com o mundo depende disso. Nossa intenção deve

ser sempre trabalhar com sinapses eficazes.

1 MARTIN, Rod A. **The Psychology of Humor: An Integrative Approach**. 1ª ed. EUA: Academic Press, 2006

2 FRANKEL, D. **O Diabo veste Prada**. [Filme – vídeo]. Produção de 20TH Fox, direção de David Frankel. Hollywood/CA, EUA. 2006. 1 DVD/Dolby Digital. 109 min. Colorido

Capítulo 25

O CONCEITO DE INTELIGÊNCIA E OS ESTUDOS DA MENTE

A inteligência sempre foi alvo de estudos do homem.

O que torna algumas pessoas diferentes que outras? O autoconhecimento, a vontade de realizar, a visão do todo, o humor, a autodisciplina, e tantos outros assuntos que estudamos nos capítulos anteriores fazem a grande diferença. Alia-se a isso a determinação, o entusiasmo, a constância, as escolhas e as correções de percurso feitas durante qualquer empreitada.

Nosso cérebro, ao contrário do que muitos pensam, também necessita alimentos, assim como nosso estômago. Sua alimentação é a informação de alto nível. Evite oferecer tanta informação do tipo “fast-food” para ele, pois são totalmente descartáveis. A qualidade do alimento cerebral determina os resultados no balanço de sua vida. Além disso, favorece o equilíbrio pessoal, a autoestima, autoaceitação e a segurança nas relações. O pensamento constrói ou destrói o ser humano. É necessário determinar qual vai ser a sua dose diária de alimento que concederá ao seu cérebro. Em pouco tempo este hábito torna-se irreversível. Isso faz a diferença de uma vivência determinada ou uma velhice insegura e insatisfeita.

Devemos pensar em longevidade quando cogitarmos em investir no nosso cérebro. Tudo o que agregamos a ele agora,

multiplica-se exponencialmente no futuro.

Empreender um estudo sobre as inteligências e formas de conduzir e reger o pensamento pode nos oferecer diversas melhorias em nossa qualidade de vida.

Uma pessoa inteligente, nos dias atuais, possui não apenas fluidez intelectual para refletir e conjecturar novas visões de mundo. Ela realmente entende a fluência de suas emoções e tem condições de adaptabilidade em qualquer meio que represente lidar com pessoas. Independentemente de elas serem pessoas diferentes, difíceis ou distantes, o saber propicia gerir e dirimir possíveis entraves nos relacionamentos. Primar por ser culto, é antes de tudo, tornar-se um elemento catalisador de ideais e empreendedor. É também, possuir antevisão das situações, conseguindo ter alto poder de síntese para prever possíveis saídas inesperadas, caso os planos iniciais não ocorram como planejado. Possuem fluidez na fala e exprimem a língua culta mantendo a atenção das pessoas que admiram sua retórica. Aquele que prima pela inteligência está sempre aprendendo.

Este capítulo visa apenas um passeio por aqueles que desenvolveram mudanças significativas na conduta do pensamento e na determinação da ampliação das várias inteligências adequadas para o mundo atual. São os mestres geniais da atualidade.

Vivemos uma época fascinante na questão das informações. Tudo o que precisamos está disponível na Internet. Qualquer informação para pesquisa em todas as áreas, temos ao nosso dispor com ampla facilidade de acessar imediatamente. Isso por si só é uma maravilha que não havia até o final do ano 2000.

Não existe tema difícil. Existe pesquisa malfeita.

Não é exatamente a Internet e as redes sociais que criam uma infinidade de problemas para os usuários, mas o uso inadequado que as pessoas fazem delas. Enquanto não souberem utilizar e continuarem privilegiando frivolidades e estereótipos para banalização, teremos muito que aprender. A verdade é que nem todos têm inteligência emocional para lidar com todo este mundo novo de tecnologias que presenciamos. A fascinação por tanta coisa disponível e sem limites, ainda deteriora a mente de muita gente. É como soltar dezenas de crianças de diversas idades em um imenso supermercado do tamanho de um quarteirão, onde tivesse disponível uma infinidade de doces, biscoitos e chocolates das mais inimagináveis espécies. Prateleiras e prateleiras de diversificação. Imagine a quantidade de situações comportamentais novas e impensáveis que teríamos diante de nós e outras que poderiam surgir. Será que conseguiriam lidar com equilíbrio nesta imensa fábrica de sonhos? É assim que muita gente se comporta diante da Internet.

A Internet criou uma uniformização de “inteligências”. Todos opinam sobre tudo, mesmo sem nunca haver lido uma única frase de tal assunto. É provável e necessário que esta equalização de perfis venha a sofrer mudanças nas próximas décadas. Não é possível que tanta insensatez dure para sempre.

“As mídias sociais deram o direito à fala a legiões de imbecis que, anteriormente, falavam só no bar, depois de

*uma taça de vinho, sem causar dano à coletividade.
Diziam imediatamente a eles para calar a boca, enquanto
agora eles têm o mesmo direito à fala que um ganhador do
Prêmio Nobel”*
Umberto Eco

Vamos fazer um breve passeio por algumas teorias significativas que mexem com o desenvolvimento da inteligência:

1 - Década de 1920 – Quociente de Inteligência (QI)

Alfred Binet (psicólogo francês)

Os grandes gênios do mundo apresentam um QI alto. Não quer dizer que são competentes em todas as áreas. Gênios normalmente são aficionados por seus estudos específicos, o que lhes rouba a competência para demais áreas sociais e comportamentais necessárias para a convivência humana. Uma pontuação altíssima nos testes de QI não determina outras qualidades da mente e das relações humanas, portanto comprovadamente não são resultados de sucesso para todas as áreas. Uma pessoa com QI elevado pode ser um ermitão, sem perspectivas de melhoria de vida para si. Entranhado em seu próprio mundo, vive as voltas com seus cálculos. Outros podem ser verdadeiros gênios, mas se forem chatos e sem atrativos de carisma, não significa que teriam sucesso em outras áreas da vida que exigissem demais inteligências.

O QI (quociente de inteligência) é um estudo que mede a capacidade do ser humano dominar o raciocínio que hoje conhecemos por lógico-matemático. Durante muitos anos o QI foi o modelo básico para verificar crianças que tinham o desempenho escolar desejado para sua idade. Baseado em símbolos e raciocínios matemáticos obtém-se uma pontuação para análise. Os psicólogos aplicam testes e através de um cálculo simples (idade mental pela idade cronológica real X 100). O resultado é comparado com as categorias para saber a classificação. Crianças que conseguem resolver problemas de pessoas de maior idade são consideradas com QI mais alto. Por serem testes cognitivos, é possível aprender e treinar o cérebro para aumentar a pontuação.

A média da população é entre 85 e 115 pontos. Pessoas com QI acima de 140 pontos são consideradas geniais. Einstein atingiu 160 pontos. O jogador de xadrez Kasparov atingiu 190 pontos. Por analisar apenas habilidades racionais, o teste de QI determina a capacidade da inteligência humana para áreas em que os cálculos são prioridade.

O QI sozinho não abrange múltiplas inteligências. Para as tarefas lógico-matemáticas é perfeito. Alguém que trabalha na NASA realmente necessita destas habilidades. São pessoas com QI elevados.

2 - Década de 1970 – Programação Neurolinguística – PNL

Richard Bandler (psicólogo e filósofo norte-americano)

Não poderíamos deixar de mencionar os conceitos desenvolvidos por Richard Bandler e John Grinder (cofundadores da PNL – Programação Neurolinguística) na década de 1970.

A PNL utiliza-se basicamente de reformular imagens mentais. É uma ferramenta útil no sentido de trabalhar situações positivas ou não. É amplamente utilizada por terapeutas e psicólogos. Também auxilia muito no mundo corporativo. Empresas utilizam de PNL para potencializar as atividades de seus colaboradores. Através do contato interior com o que temos guardado em nosso cérebro, a respeito de determinado momento vivenciado, podemos modificar as sensações sobre alguns acontecimentos, simplesmente readaptando estas imagens mentais com novos metaprogramas (filtros de como vemos a realidade).

Um exemplo: imagine um pensamento que lhe deixou marcas desagradáveis. Ele pode ser revertido, mudando o metaprograma mental, isto é, através da imagem que temos, podemos imaginá-la perdendo a cor, em seguida, tornando-a menor, e mudando tudo aquilo que nos causou algum dissabor na situação. Ao final, a sensação ruim tende a esmaecer e podemos mudar o foco. Algo que foi essencialmente repugnante ou traumático passa a não ter a conotação e o valor que normalmente lhe atribuiríamos. Logo, nossa mente elimina a complicação e pode vislumbrar nova realidade.

Imagine poder apagar uma imagem que lhe transtorna no dia a dia. Um relacionamento que não deu certo e que é necessário mudar o perfil de sensação interna, visando afastar qualquer

sofrimento que ainda permaneça. Através destes estudos de reprogramação mental, podemos nos distanciar de lembranças indesejadas e pessoas que permanecem assombrando nossa mente. Mais que isso, substituir tais impressões por outras completamente que nos proporcionem sentimentos mais prazerosos.

Problemas e mapas mentais deturpados normalmente nos deixam preocupados provocando uma dor muitas vezes desnecessária. A PNL ajuda a modificarmos internamente o gosto por coisas que não gostamos ou nos afligem. Por incrível que pareça, os resultados são imediatos e funcionam quando o trabalho é feito de forma séria e bem dirigida. Os problemas se vão e a pessoa segue em frente normalmente a vida. A partir do momento que aprendemos como dirimir estas fobias, medos, bloqueios e eventuais síndromes, podemos assumir o controle de nossa mente e ter um controle melhor das situações.

Outro ponto interessante também mencionada na PNL é a questão da *modelagem*. Como aqueles que têm perfil de sucesso chegaram aonde chegaram e como isso pode ser replicado através de nos ajustarmos aos mesmos moldes. Em outras palavras, trilhando os mesmos caminhos de alguém de sucesso, podemos chegar aos mesmos resultados.

Segundo Richard Bandler, a PNL cria “novas maneiras de entender como a comunicação verbal e não verbal afetam o cérebro humano. Desta forma ela se apresenta como uma oportunidade invulgar, não só de comunicarmo-nos melhor com nós mesmos e com os outros, mas também, de aprender como obter maior controle sobre o que nós consideramos

funções automáticas da nossa própria neurologia”.

Utilizando as imagens mentais a nosso favor, teremos uma competência extremamente favorável para nos equilibrar diante das mais diversas situações. Somos basicamente o que pensamos e falamos. A PNL lida com o inconsciente. Através de profissionais que podem nos dirigir com competência, vislumbramos possibilidades que alteram nossas sensações, principalmente imagens que temos guardadas, e que muitas vezes, embotam nossa liberdade.

3 – Década de 1980 – Inteligências Múltiplas

Howard Gardner (psicólogo e neurologista norte-americano)

Desde a infância, Howard Gardner dedicava-se as artes e estudava música, o que o fez acreditar que as teorias relativas à inteligência até então eram insuficientes e inadequadas para aferir o nível em que se encontravam os seres humanos. Diagnosticou então que o estudo das habilidades da inteligência não era determinado apenas por raciocínio lógico-matemático, mas também por diversas aptidões intelectuais que envolviam um contexto social e histórico. No início dos anos 1980 divulgou sua Teoria das Inteligências Múltiplas que se baseava no estudo de gênios de todas as áreas, pelo fato de terem agregado diversas habilidades e que normalmente não eram desenvolvidos em todas elas, mesmo sendo considerados gênios. Buscou e encontrou evidências em pessoas com diversas lesões e funções cerebrais, o que abriu caminho para estudos das habilidades individuais serem relacionadas a cada órgão

específico e principalmente nas funções cerebrais. Chegou à conclusão que existem vários tipos de inteligências:

1

- . **Lógico-matemática** – fazer operações numéricas e chegar a deduções de quantificações numéricas (cientistas, profissões que requerem raciocínio dedutivo...);

2

- . **Linguística** – aprendizado de idiomas e versatilidade para usar a fala (escritores, poetas, linguistas...);

3

- . **Musical** – aprender tocar instrumento(s), apreciar e compor padrões musicais, compreendendo ritmos e timbres (músicos, compositores, maestros...);

4

- . **Espacial** – facilidade em reconhecer e manipular situações que envolvam apreensões visuais (artistas, escultores, arquitetos, jogadores de xadrez, geógrafos...);

5

- . **Corporal cinestésica** – coordenar o corpo e a mente com genialidade (artistas, jogadores de diversos esportes, dançarinos...);

6

- . **Intrapessoal** – o conhecimento de si próprio, entender suas emoções e saber exatamente o que quer para alcançar seus objetivos;

7

- . **Interpessoal** – praticar a empatia, entendendo as intenções

de terceiros, motivando-os e melhorando o relacionamento em sociedade (religiosos, políticos, professores, palestrantes...);

8

- . **Natural** * – reconhecer e classificar espécies na natureza, os seres vivos;

9

- . **Existencial** * – refletir sobre questões fundamentais da vida humana – de onde viemos, para onde vamos e o porquê nascer ou morrer (características de líderes espirituais ou pensadores filosóficos).

(*) mais tarde agregou a Natural e Existencial; também unificou a Intrapessoal e Interpessoal em uma só.

Uma questão interessante nesta teoria é que todos têm um pouco de cada inteligência. Mas mesmo os gênios, são notáveis em algumas e em outras, são totalmente carentes. Um exímio músico não quer dizer que é também um exímio lógico-matemático. Um exímio jogador de futebol com inteligência corporal cinestésica pode ter dificuldades com a linguística. Para Gardner, todas as inteligências são importantes e nenhuma delas tem mais valor do que a outra. São válidas para a vivência de qualquer ser humano. Apesar de estas capacidades serem independentes, raramente elas funcionam de forma isolada. Em outras palavras: alguém que é expert em alguma área profissional ou pessoal, fatalmente pode ter insuficiência em outras áreas.

Mediante a educação e as oportunidades que surgem na vida, cada ser humano tem a capacidade de aperfeiçoar suas habilidades inatas. Para Gardner, cada pessoa nasce com um potencial de talentos que podem ser desenvolvidos a partir da infância. Defende que nem todos são iguais na escola e isso não privilegia o desenvolvimento de muitas crianças que são aptas em algumas inteligências, pelo fato das escolas não distinguirem, mas nivelarem todos ao mesmo patamar. Segundo ele, “quantos talentos e habilidades deixamos de reconhecer no ensino em função desta nivelção?”.

4 – Meados da Década de 1980 – Inteligência Emocional

Daniel Goleman (psicólogo e escritor americano PhD em Harvard)

O conceito de Inteligência Emocional, propagado por Daniel Goleman em meados da década de 1980, revolucionou os estudos do comportamento humano quando nos ensinou que o controle emocional, através da capacidade de compreender e administrar as próprias emoções e as dos outros é primordial para o desenvolvimento do homem em sua vivência.

Não basta o conhecimento geral e técnico de uma pessoa para somar pontos à sua inteligência. Alguém pode ser extremamente aberto a conhecimentos e resoluções matemáticas, fórmulas e deduções, mas interiormente sua mente pode ser limitadora ou autossabotadora. Isso o torna infeliz dentro de sua mente. Para entender rapidamente o que é a Inteligência Emocional, imagine alguém que é um verdadeiro

gênio nos conhecimentos técnicos e científicos, mas que vive uma vida totalmente reclusa, sem se comunicar com ninguém. Pior, esta mesma pessoa, da noite para o dia comete um crime hediondo e aqueles que o rodeiam costumam a acreditar que alguém tão inteligente e esclarecido, mesmo sendo pacato, pudesse ser capaz de um ato tão monstruoso.

Para Goleman, a Inteligência Emocional é a “capacidade de identificar os nossos próprios sentimentos e os dos outros, de nos motivarmos e de gerir bem as emoções dentro de nós e nos nossos relacionamentos”.

Também define que a Inteligência Emocional é a grande responsável pelo sucesso dos indivíduos. Não somos seres isolados. Dependemos da boa convivência no meio em que atuamos, agindo com gentileza, equilíbrio, delicadeza e compreensão. Tanto no âmbito profissional como nas nossas demais relações diárias é necessário a prática da IE.

Em alguns momentos de nossas vidas, muitos “estímulos” ou “conhecimentos fundamentais” de relacionamentos não foram agregados ao nosso estilo de viver, e isso fará falta futuramente.

Basicamente, existem cinco pontos importantes que norteiam a Inteligência Emocional:

- 1.Capacidade de autoconhecimento e autoconsciência (capacidade de lidar com as próprias emoções);
- 2.Controle das emoções (raiva, medo, tristeza, desculpas) direcionando seus pensamentos de forma para agregar mais equilíbrio;
- 3.Automotivação diante das adversidades ou ser capaz de

reverter seus humores;

4.Reconhecer as emoções dos outros (prática da empatia);

5.Habilidades interpessoais (comunicar-se bem com outras pessoas).

Estas cinco habilidades são construídas aprimorando o autoconhecimento e o comportamento adequado. Este é o fator de êxito nas empreitadas.

Realisticamente são competências adquiridas através de pesquisas e conhecimentos adquiridos em nossas experiências. Podemos empreender, melhorar e sofisticar a cada dia, em cada ação.

Lembre-se que tudo que é mencionado pode ser buscado atualmente na Internet e principalmente, nos livros. Apenas temos que filtrar as informações, pois nem tudo é confiável.

Agregar cada vez mais inteligência emocional nos faz ter outra percepção de mundo e de nós mesmos. Isso nos garante menos infelicidade. Ninguém em sã consciência quer viver para ter que administrar problemas. Buscamos repentes de felicidade em tudo o que fazemos. Este é o objetivo: poder transformar a realidade. Mas para isso é necessário termos competências para não nos sentirmos eternamente frustrados e saber motivar-nos com pequenos progressos.

Imagine alguém totalmente insatisfeito com tudo. O típico “não sabe o que quer”. Se tem tudo, acha que sempre está faltando alguma coisa. Se está na companhia de alguém, acha que deveria ter mais espaço e, se está sozinho, sente-se entediado por não ter companhia. Tudo parece ruim, nada o

contenta. Enfim, é uma pessoa que se sente inadequada seja qual for a sensação. Mais importante ainda é saber que insatisfação ou contentamento só depende de nós, precisamente da forma como vemos e aferimos nossos resultados. Se quisermos ser negativos com tudo, conseguiremos. Se quisermos ser positivos, também conseguiremos. Qual a escolha, então?

SOLUÇÕES PRÁTICAS PARA REFLETIR E TREINAR

Como mencionamos anteriormente em diversos capítulos, podemos “reverter” sensações desagradáveis. Ruminar problemas não faz você avançar em nada. A preocupação excessiva mina todo o seu expediente diário. É possível enxergar tudo por outro ângulo, geralmente de forma mais positiva. Oportunidades surgem sempre. Basta estar atentos.

Cultivar amizades positivas ajuda a reverter pensamentos negativos. Evidentemente que não devemos ser um poço de negatividade se quisermos ter amizades duradouras e saudáveis. Temos vários lados para observar e encontrar soluções de um problema. É sempre bom procurar ver as coisas por diversos ângulos.

Pessoas que perdem a paciência com tudo tornam-se indivíduos desagradáveis e intolerantes. Não são todos que apreciam este tipo de companhia. Seja mais simpático e empático quando se aproximar de alguém. Tudo tem uma solução, quando não duas ou mais. É preciso pensar e pesar para encontrar qual é a melhor. É bom acostumar-se a destravar tudo o que aparentemente parece insolúvel. Você só tem a ganhar. De

que adianta ser intelectualmente brilhante, se emocionalmente apresenta fragilidades que denotam imaturidade?

Relacionamentos vêm e vão. Não são fáceis de lidar. A realidade é que nem todos sabem se relacionar. Muitos pecam nas palavras erradas colocadas em momentos mais errados ainda. Acostume-se a falar com clareza e sinceridade, sem ter que estar por cima. Se ampliarmos nossa flexibilidade já é um grande progresso. A habilidade em encontrar soluções é privilégio de poucos. Seja um destes poucos. Você certamente atrairá multidões se souber encontrar saídas que não necessitem de atrito emocional. Dialogue sempre e ouça a parte contrária. Fica fácil encontrar saídas quando duas cabeças observam um mesmo objetivo. Ambos devem ter vantagens e não apenas um lado querer ganhar.

Saiba identificar suas próprias emoções. Procure sempre resolver tudo com calma e sem ansiedade ou afobação. Fale, ouça, argumente. Acostume-se a controlar seus impulsos. Uma negociação, por exemplo, é uma venda que pode fidelizar um cliente ou fazer com que ele nunca mais queira passar em frente ao seu negócio. “Comércio é uma rua de duas mãos. Uma hora você vai, em outra você terá que voltar.”.

Vivemos uma época em que as pessoas têm muita dificuldade em lidar com as diferenças. Sucesso é saber lidar com as diferenças. Ouvir não quer dizer compactuar. Mas é o começo de uma boa argumentação. Com bom senso e equilíbrio chega-se a um meio termo.

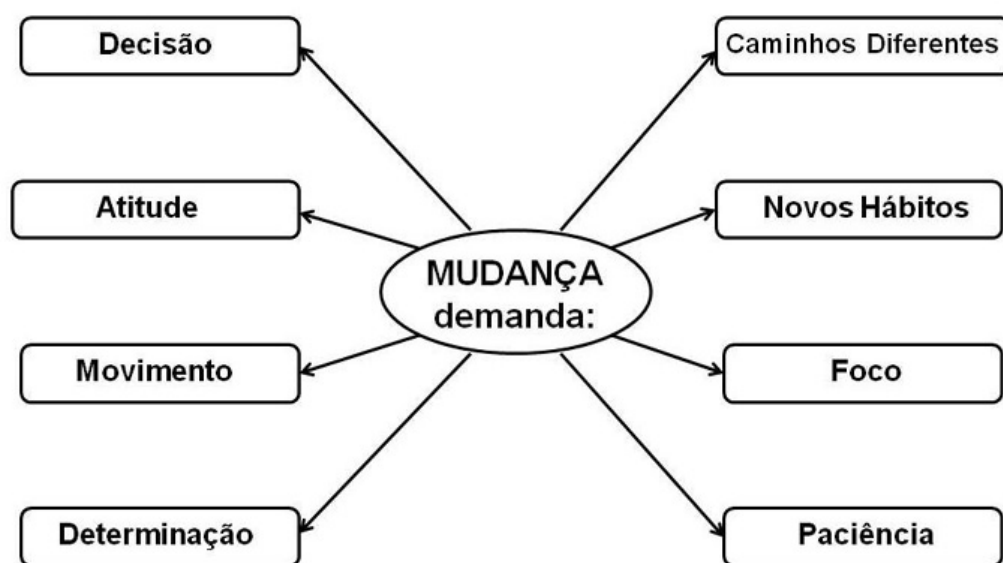
Estude como você se comporta no seu lado racional e também no emocional. Cada situação merece que os dois sejam

pesados na balança antes de tomar uma decisão. Há situações que não podem ser resolvidas apenas pelo lado emocional, pois favorece o impulso e não a razão. Outras, não devem ser racionais (pensar e refletir) e precisam ter algum sentimento envolvido. Perceba que tudo deve ser bem dosado. Ao comprar um carro ou uma casa de que gostamos, somos totalmente motivados pela emoção. Isso não é bom. O lado emocional normalmente age no ímpeto. Passamos a sonhar e nos ver dentro deles, usufruindo e tendo prazeres pela compra. Esquecemos pormenores que possam causar possíveis dores de cabeça como a manutenção necessária ou eventuais reparos para o veículo, ou verificação da vizinhança, da parte hidráulica e elétrica, no caso do imóvel. Por instantes, não pensamos racionalmente. Depois constatamos que algumas coisas acabaram saindo mais caro do que deveriam. Todas as situações têm que ter os dois lados bem dosados. Excesso de emoção turva boas decisões. Agregue isso ao seu autoconhecimento.

Determine para você mesmo quanto tempo pode permanecer com uma emoção negativa (raiva, tristeza) e seja rigoroso na hora de praticar a reversão. Bloqueie os pensamentos que o levam a remoer uma emoção deste tipo. Elas levam a pensamentos que podem deprimir. Raiva é irracional, portanto acalmar-se trará você de volta a realidade. Passado o tempo que determinou, mude o foco e reverta: encontre alguém para ajudar ou elogiar, faça algo alegre, ligue para alguém da sua família para perguntar como vai, saia para tomar um ar. Mude o contexto, mude a fisiologia. O movimento transforma a sensação.

Quando sentir que está frustrado diante de algo, coloque o lado racional para agir e pense na possibilidade de manter a calma. Evite colocar suas frustrações na dianteira. Isso motiva impulsos. Acabará por falar o que não deve ou ofender alguém. Assuma o comando do seu pensamento não se deixando manipular internamente. Há coisas que não conseguimos alterar; não dependem de nós. Mas aquilo que depender, faça algo a respeito. Perceba quando sua mente quer te colocar para baixo e assuma o comando: “eu não posso fazer isso comigo mesmo”.

Para estabelecer um hábito é necessário colocar consistência na decisão. Nenhum hábito chega e se aloja por conta própria. Ele é fruto de ter um propósito em manter uma decisão. O hábito acontece com a continuidade de repetir e repetir. Em média, 20 vezes fazendo qualquer atividade, ela se torna um hábito. Após isso, você entra “em fluxo”. Tudo parece mais fácil e o cérebro se acalma. Se tiver que mudar, tome a decisão e mude.



A ansiedade é um estorvo na mente racional. Ela tende a prejudicar seu foco e seu desempenho. Mantenha o autocontrole. É normal ter um pouco de ansiedade. Apenas um pouco. Significa que existe uma motivação para ir atrás de algo. Mas não exagere no otimismo. Pessoas ansiosas gostariam de plantar uma semente em um dia e encontrar uma árvore já com os frutos no dia seguinte. Tudo acontece ao seu tempo. Desejar imprimir rapidez as situações que demandam um tempo, apenas gera sofreguidão. Desista de viver fazendo tudo sob pressão. Dê-se o tempo. Respire e aguarde enquanto os resultados não vêm. Em tudo que fizer, procure dar o seu melhor. Se não sair como desejava, encontre uma forma de melhorar na próxima tentativa.

Praticar a empatia fará de você uma pessoa magnânima. Todos apreciam ser reconhecidos e que lhe deem atenção. Ser empático é traduzir a intenção das pessoas nas formas não verbais: observar os gestos, os movimentos, os leves sorrisos, a intenção da voz, as expressões e antever as necessidades. Algumas pessoas não dão atenção às outras na hora de se comunicar. Preferem o isolamento de tratar superficialmente uma relação. Ninguém entenderá uma linguagem que não for verbalizada. Desista de acreditar que as pessoas vão adivinhar algo que você quer e que está só na sua mente. Não são apenas as palavras que importam. O nosso envolvimento emocional traduz nossa habilidade em decifrar os sentimentos das pessoas que lidamos.

É comum conhecermos alguém e irmos soltando aos poucos as rédeas. Cada vez que nos vemos, a severidade dá lugar a mais descontração. As emoções contagiam. Seja alegre e sincero e terá a reciprocidade que deseja. Evite exageros e seja sóbrio. Tenha intenção no momento de um cumprimento e as pessoas perceberão que existe algo de diferente na sua pessoa. Torne-se inabalável e seja seguro nos tratos com os demais. Nossos sinais afetam os demais e eles percebem nossas intenções. Se tivermos habilidade socialmente, nossos sinais falarão mais do que as palavras.

“Uma vida simples e tranquila traz mais felicidade do que a busca pelo sucesso em um desassossego constante”

Albert Einstein

A arrogância nada mais é do que o orgulho exagerado. Aquele que detém uma função superior deveria ter consciência social de sua responsabilidade perante os demais. Tornar-se autoritário sem levar em consideração os sentimentos de quem se delega é uma atitude egoísta e autobiográfica. Mostra diretamente quem você realmente é. Pessoas assim possuem alto grau de frustração e preferem criticar a elogiar. Elas não são líderes: são desmotivadoras. Elogios são vitaminas sociais. Aplausos fazem bem para quem bate as palmas e muito mais para quem recebe a aclamação. É um jogo de empatia de ambos os lados em que todos saem vencedores. Denota habilidade do

líder. O trabalho harmônico, onde todos aprendem com todos, incentiva qualquer equipe e destila confiança, lealdade e alegria. Diariamente, ao acordar, pense consigo mesmo: “Quantas pessoas vou fazer feliz hoje e de que maneira?”.

A todo instante estamos treinando nossas habilidades emocionais. Ao conversar com alguém ao telefone, ao tratar com um balconista na loja, ao escolher uma roupa em uma loja e saber tratar o vendedor. Isso se estende também às atividades em casa, com os familiares. O contato familiar tem sofrido alguns sérios abalos em função das redes sociais, onde pouco se fala durante as refeições ou nos poucos encontros que se tem oportunidade. A vida é curta. Estamos lidando com um mundo virtual que nos isola da convivência de quem mais amamos, ao ponto desta convivência não ser tão necessária, até se tornar dispensável. Pais mal conhecem as emoções dos filhos e estes por sua vez, vivem cada vez mais atrelados a uma redoma que delinea uma cegueira geral. A inteligência emocional definitivamente não é um propósito do público adolescente. Mesmo assim, cabe aos pais manterem a linha de conduta com muito tato, sem perder as esperanças e partirem para o descontrole. Críticas construtivas e elogios devem ser equilibrados, evitando aumento do volume da voz. O diálogo deve ser calmo e terno. Ao mesmo tempo em que isso acontece, é importante saber como andam os sentimentos de seus filhos. Uma abordagem leve sempre é convidativa e pode surtir bons efeitos. Falar como se sente também faz parte deste achegamento. Filhos têm seus pais como heróis até os oito ou nove anos. Após esta idade tudo o que foi plantado pode ser

colhido ou o caos tornar-se-á a norma de todos os dias. Os pais têm mais vivência, logo é natural manter a orientação e a condução firme neste momento em que cada filho quer demonstrar sua opinião. Aqui temos uma verdadeira escola de aprendizado e aperfeiçoamento da IE. Mas tudo está ligado à questão de nunca perderem o respeito um pelo outro. Faça-os saber o quanto eles são importantes para você. A família sempre foi o lugar do aprendizado das emoções, embora nunca tenha sido dito isso abertamente.

É importante finalizar estes estudos oferecendo uma dica de como desviar o foco do que é negativo na sua vida. Compreenda que fatos não são emoções. Quem define as emoções sobre os fatos é você. O significado é você quem determina. É a forma como enxerga as situações e cria todo o ambiente emocional dentro da sua mente que dá peso ao que está acontecendo. Quando superdimensionamos uma percepção sem o devido filtro poderemos sentir ansiedade e angariar decepções. Mais do que isso, podemos ampliar tristeza, medo ou raiva. Não é agradável quando encerramos uma relação, com quem quer que seja. Tente imaginar como reagiria diante de alguém que provasse não merecer sua amizade, ou alguém com quem a relação amorosa chegou ao limite e é necessário colocar ponto final. A sua forma como construiu a emoção internamente dará o tom: dor, sofrimento, alento, superação ou mesmo alegria. Dependendo como sua mente funciona, seu organismo tende a reagir de alguma forma. O cultivo do negativismo pode ser uma fonte de autossabotagem. Portanto, você escolhe e está no controle das situações.

Capítulo 26

O ENTUSIASMO E O AMOR

Falar sobre o amor daria para escrever uma enciclopédia com vários volumes. É um universo tão vasto e com tantas possibilidades que nos faz suscitar porque tanta gente tem dificuldades em manter uma relação. Pesquisar sobre o amor provavelmente fará com que você pense muita coisa de modo diferente do que acredita atualmente.

Além do mais, nada melhor para atizar nossos ânimos do que o início de uma nova relação: namoro ou algo mais sério. Pensando bem, tem que existir uma disposição emocional para um relacionamento amoroso ter seu início. A principal condição é que ambos precisam querer que dê certo. Acontece uma disposição emocional e o despertar normalmente é bilateral.

A maioria das pessoas menciona que “a rotina acaba com o relacionamento”. Este é um bordão amplamente difundido. Depende da **rotina: negativa ou positiva**? Casais que sabem diferenciar este quesito prolongam seus relacionamentos por várias décadas. Eles aprendem a minimizar as rotinas negativas. Falaremos sobre isso mais adiante e com detalhes.

Se quisermos para nós um relacionamento que propicie entusiasmo e alegria correntemente, é importante desmistificarmos algumas situações e padrões que são verdadeiras ilusões:

1

- . **A crença na existência de relacionamentos perfeitos** – dois seres diferentes se encontram e procuram ter entendimento imediato, porém é importante saber que um relacionamento só amadurece com o tempo, através da convivência, conhecendo o lado verdadeiro de cada um. Nada floresce imediatamente. A adaptação de ambos vai depender de diversos fatores entre eles, o respeito, a sinceridade, o carinho, a atenção, a imprevisibilidade, a admiração de um pelo outro e principalmente o saber lidar com as diferenças. O relacionamento perfeito não existe, simplesmente pelo fato de que nenhum dos dois é perfeito;

2

- . **A influência do amor ideal propagado pelos filmes de Hollywood** – podemos até imaginar nossa vida como um belo filme romântico, mas o roteiro do cinema já vem pronto e uma relação amorosa real se constrói cada dia corrigindo e melhorando o roteiro que não tem final definido. Diversos entraves vão surgir no percurso. É necessário estar atento e com a mente sóbria para enfrentar. Um belo filme de amor tem trilha sonora envolvente, boa fotografia, estética impecável, cores vivas. Na vida real, cada um precisa saber formar sua imagem mental da história que pretende ver. O amor ideal é o que ambos aprendem e constroem juntos. É o resultado dos sonhos do casal. É o dia seguinte melhor que o dia de ontem. Principalmente, é a certeza de que começariam tudo de novo desde o zero se preciso fosse.

3

- . **A responsabilidade de jogar para o outro a sua felicidade** – se a felicidade estiver presente muitas vezes, será mérito de ambos e não apenas de um dos dois. O parceiro não é totalmente responsável por lhe fazer feliz. Depende do gerenciamento da sua mente e de seus bons humores também. Cada um também é responsável por encontrar seus próprios momentos felizes. A felicidade é saber que na manhã seguinte estará acordando ao lado de quem se ama.

4

- . **O contraste entre as expectativas e a realidade** – é muito difícil antecipar se um relacionamento dará certo ou não. O tempo, apenas o casal conseguirá determinar. Ambos têm suas expectativas em relação ao outro. A realidade do dia a dia é bem diferente. Problemas acontecem. Esperamos sempre o melhor como expectativa e nem sempre este é o resultado. É sempre importante perceber se não se superdimensionou aquilo que esperava como resultado de um relacionamento. Em seguida, calibrar para que a situação se aproxime do esperado. O diálogo diário é fundamental. Não espere que o parceiro adivinhe o que passa dentro de sua cabeça. Converse com todas as palavras e claramente o que acredita que é certo e o que pode ser melhorado.

5

- . **Apaixonar-se por uma pessoa que não lhe acrescenta nada e não lhe valoriza** – esta deveria ser a primeira condição para saber se vale a pena tentar um relacionamento mais sério com alguém. É preciso levar em consideração que na

fase do flerte, todos mostram um personagem para agradar. Logo, não é 100% de cada um que está à mostra. É preciso conhecer as demais faces do parceiro e isso só o tempo e a sagacidade poderão dar a resposta. Se o cotidiano está recheado de críticas pesadas e grosserias, é um pequeno sinal de que as coisas podem piorar muito com o tempo. Relações que são pautadas na mágoa e no desrespeito devem ser interrompidas o quanto antes. Não vão mudar.

O amor excessivo é imaturo, principalmente no início de qualquer relação. Quando não percebido com prudência dá lugar a paixão. E as paixões são efêmeras. Elas voam. Amanhã, elas já se foram.

A paixão é um sentimento que normalmente ofusca a razão. Ela não tem limites. Quando estamos movidos pela paixão encontramos tempo onde não temos para estarmos junto de quem acreditamos amar. Fazemos sacrifícios além da nossa imaginação e temos impulsos que podem ser considerados loucuras. Gastamos o que não podemos sem nenhum arrependimento. Andamos mais do que o necessário e contrariamos quem nos interpela comentando nosso exagero. Estamos movidos por uma força que é dominadora, incontrolável e cega. Por paixão, muitas insanidades são cometidas, pessoas sóbrias e equilibradas perdem o discernimento e tornam-se fanáticas e deslumbradas. A paixão é necessária para todos nós. Ela tem calor, transmite fervor, intenção e vigor. Ao mesmo tempo, pode se tornar um tormento e turvar nossa visão. A questão é: “qual o limite de uma paixão?”.

O início de uma nova relação permite excentricidades de ambas às partes. Existe uma dedicação ardorosa. Uma bruma de paixão oferece um odor de liberdade. Tudo é tolerado e maravilhoso. Os dois acham interessante como seu parceiro é diferente e tem opinião própria. Nada inibe os humores e a paixão corre solta. Estas extravagâncias vão se tornando irritadiças para quem vê a situação de fora e percebe os exageros, principalmente os familiares. A paixão não tem fronteiras, ela avança. Da mesma forma ela estanca, pois não tem critérios. De uma hora para a outra, ela cessa e a realidade vem à tona. Como uma bolha que estoura e deixa visível a infecção se não for tratada.

À medida que ocorre a proximidade do casal, a intimidade favorece discussões mais acaloradas, que se tornam cada vez mais corriqueiras e sem fundamento. A paixão sai pela porta dos fundos. Vários sentimentos se avolumam e o encanto se perde. Sentimentos estes como descontentamentos, pirraças, ciúmes, arrependimentos, começam a aparecer com constância e o desgaste começa a se tornar frequente. Da mesma maneira como inflou, a paixão se esvazia.

Todos nós devemos aprender com nossos erros. Cometemos tantos delírios em nossas primeiras relações amorosas, que mais tarde quando lembramos, temos vontade de sentar à beira da calçada e rolar de ir. Como fomos tolos. “Experiência” é o nome que damos ao resultado de tantos erros cometidos no passado. Ela vem com o tempo e a melhoria acontece através das reavaliações e correções das falhas anteriores que devem a partir de então, ser evitadas. É desta forma que todos crescemos

e nos desenvolvemos como seres humanos. Relegar isso seria nos colocarmos na posição de donos da verdade. Afinal, quem não erra?

Quem nunca teve uma desilusão amorosa? Normalmente o primeiro caso de amor na vida de uma pessoa ocorre em um momento em que não estamos minimamente preparados para qualquer aproximação de alguém. Envolvemo-nos com alguém, acreditamos muito, formamos ilusões, achamos que é o melhor que podemos ter na vida e quando menos esperamos, estamos pelos cantos, amuados por ter confiado em alguém além do que deveríamos. Então, nos arrependemos por ter aberto nosso coração e sentido um arrebatamento que parecia impetuoso e inabalável. Pensamos que é simples praticar uma relação a dois e quando vemos, estamos muito contrariados. Grande parte do que imaginamos como realização emocional, não passou de instantes de mera ilusão. Na verdade, nunca estamos preparados. Estamos sempre aprendendo uma nova lição. Acaba sendo um jogo de tentativa e erro. Na verdade mais erramos do que acertamos.

Temos a pureza a nosso favor. Sim, em algum momento da vida fomos mais pueris. Acreditávamos em tudo. Nossos olhos brilhavam e nosso sorriso reluzia vida quando achávamos que estávamos realmente apaixonados. Em tal situação, não medíamos esforços para estar na companhia de quem prezávamos e fazer tudo com mais entusiasmo.

O fato de estarmos apaixonados não quer dizer que a pessoa seja perfeita. Sabemos que nenhum ser humano é perfeito e todos podem falhar. Este tipo de crença é prejudicial, pois a

essência é difícil mudar, porém a realidade é que as pessoas se transformam com o passar do tempo, pelo envolvimento nas próprias experiências de vida. Vários aspectos mudam, principalmente a disposição para as atividades. É comum conhecermos alguém e formar um par que normalmente começa uma relação com muito entusiasmo. Esta efervescência vai se dissipando com o passar dos meses e pensamos que a pessoa mudou. É importante que mantenhamos nosso amor-próprio e nossos princípios e valores, sem deixar turvar nossa visão da realidade. Todas as jornadas amorosas que iniciamos aparentam ser adequadas em um primeiro momento. É fundamental atentarmos que todo relacionamento denota um tempo de observação, percepção de equilíbrio e manutenção dos pés dentro de uma realidade plausível, antes de acreditarmos que estamos caminhando em terreno seguro. Entrega total logo de início, mesmo que bilateral pode ser perigosa. Nunca se pode ter certeza absoluta inicialmente se não estamos exagerando, pois não existem regras para o amor. Tudo que sobe rápido desce rápido. Se buscamos segurança e equilíbrio, temos que dar tempo para que aconteça a maturação. Frutas arrancadas do pé antes de estarem maduras, certamente vão amargar. As relações levam um tempo para chegar a termo. É difícil avaliar uma história pela conclusão. Existe todo um andamento. Nossa maturidade emocional também conta muito. Sem esta maturidade é bem provável que pratiquemos ações irrefletidas. Na incerteza, tendemos a ter atitudes possessivas, ciumentas, destemperadas e constantemente inseguras, provavelmente isso irá afetar as relações, influenciando na nossa autoestima.

É importante exercitarmos a convivência sem pressa. Aprender, um com o outro, cada progresso e cada etapa com dificuldades a serem superadas. Dividindo para multiplicar. E isso só se consegue com muita conversação. Acreditar que o outro pode adivinhar o que você pensa sem que verbalize é total ilusão. Um relacionamento é como uma construção. Cada tijolo deve ser assentado com ordem e critério.

Por mais que tenhamos precauções, acontece sempre uma sucessão de contrariedades. Relação é isso: comunicação, convivência e atitudes. Também tem diversas contrariedades e aborrecimentos. Nem sempre tudo que um parceiro faz nos agrada. Surgem as primeiras discussões. Quanto mais revolvemos, podemos encontrar outros pontos que nos desagradam. Se a história permanecer nesta sequência, em pouco tempo descobriremos que pode ter sido uma mera fantasia.

O tempo passa e descobrimos que não era bem assim que as coisas funcionavam. O que parecia uma bela orquestra tocando e nos envolvendo, agora são instrumentos desafinados que ferem os ouvidos e contrariam nossos demais sentidos. Com a chegada das primeiras dificuldades as discussões passam a acontecer se tornando constantes. Todos nós apanhamos muito para ter um relacionamento que nos contente.

Vale lembrar que quando nos relacionamos inicialmente com alguém por uma tela de computador, temos em mente uma figura imaginária que gostaríamos de encontrar. A pessoa do outro lado também tem seu modelo ideal de interesse. Ambos estão flertando, logo é comum que procurem ser agradáveis,

bem-humorados e extremamente cordiais. Sorriem juntos e tudo parece encantador. Vale tanto para homens quanto para mulheres. À medida que o tempo passa, esta figura fictícia se esmaece, pois ninguém consegue fingir um personagem fora dos seus moldes por muito tempo. Seguramente, quem não é o que parece ser, em pouco tempo cai em contradição. Em atitudes básicas acontece o desencanto. Passamos a observar os defeitos da pessoa real que antes não eram percebidos, ou fazíamos questão que fossem suavizados. Vêm as decepções. A probabilidade de encontrarmos alguém dentro do nosso nível de exigência através de uma rede de relacionamento é bem pequena, quase uma loteria. Pode acontecer, mas é necessário um sacrifício muito grande de ambos para não nos tornarmos alguém que não somos e buscarmos alguém que queremos que seja do jeito que ambicionamos.

RELACIONAMENTO SAUDÁVEL FAZ A DIFERENÇA

Existe certa normalidade em um relacionamento que começa acaloradamente apaixonado e com o passar do tempo, vai se equilibrando para entrar na realidade de companheirismo, da compreensão e da adaptação às diversas situações que ambos ficam sujeitos. A paixão desenfreada se abrande e dá lugar a um “compartilhar juntos” de experiências fascinantes. Importante lembrar que são os detalhes que enriquecem uma relação amorosa e não apenas, eventos, festas, vida social tumultuada. O casal precisa de tempo para adaptação para falar a mesma língua.

Pelo menos um cabedal de afinidades deve existir

inicialmente: são bens intelectuais obtidos pelo estudo ou experiências de cada um: interesses, opiniões, princípios, discernimento, atenção, carinho e principalmente, valores que ambos já cultivavam enquanto ainda não se conheciam. Observar e valorizar as semelhanças e diferenças é o começo da percepção de diversas possibilidades de aproximação e ganho da confiança com o parceiro. São muitos diálogos, acordos do que cada um gosta (e do que não gosta também!) para depuração dos sentimentos.

A forma como se olham (em todos os sentidos) e mantém a atenção com as pequenas coisas do outro tende também a solidificar a relação. A melhor sensação que ambos podem sentir é que são “eles mesmos” em tempo integral, sem necessidades de criar uma figura fictícia para agradar ao outro. Nada plástico ou interesseiro. Em pouco tempo, aprendem a se entender apenas por um olhar ou uma expressão. Os jogos de palavras se completam e a comunicação torna-se muito eficaz. Os atritos são brandos e praticamente resolvidos com brevidade e em comum acordo. É um exercício de paciência constante, pois ambos querem a continuidade e a longevidade do relacionamento. As discussões surgem, mas não são acaloradas ao ponto de ofensa, mas sim em entendimento e encontro do equilíbrio da relação.

Em um relacionamento saudável, ambos aprendem juntos. O que falta em um, o outro complementa. Se existirem divergências, podem encontrar uma solução rapidamente. Dificilmente um relacionamento em que um dos dois seja subserviente ou acomodado poderá vingar. Relação conjugal

prevê dinamismo e não concorrência. Ambos funcionam entre si como alavancas para o crescimento. A dependência de um para o outro, seja financeira, social, moral ou comercial em algum momento *retesará a corda da convivência*, criando incertezas, arrependimentos, e principalmente a sensação de falta de equilíbrio. Quando inicia a desconfiança e insegurança, altera o dinamismo e é preciso buscar mecanismos de correção, pois pode acontecer a presença de uma rotina negativa. Conhecer-se pressupõe que ambos têm algo a aprender e a ensinar um ao outro sempre e mesmo assim uma vida inteira não é o suficiente. Quando um dos dois não acompanha o crescimento do outro, fatalmente ocorre o colapso na relação. Aqueles que não têm a humildade para perceber esta situação, provavelmente preferem uma relação de controle ou conveniência.

A realidade emocional de um casal envolve ambos. Como mencionado, os dois têm que desejar que o envolvimento seja promissor e que dê certo. Que ele perdure e o aprendizado continue o tempo que for necessário. Qualquer dúvida de uma das partes, sabem que poderão contar com o outro, sem receios de sinceridade.

Saber escolher as palavras conta muito. Dizer o que vem à cabeça e sem critérios de respeito, pode prejudicar futuramente, portanto, evite qualquer comentário pesado que macule ou que possa ofender seu parceiro. Ele é antes de tudo, seu melhor amigo.

Muita gente acredita que os relacionamentos têm um tempo de vida útil. Em outras palavras, um prazo de validade. A

própria mídia nos bombardeia diariamente de forma subliminar para nos dizer que uma vida a dois representa vários estorvos e que a instituição do casamento está em crise. A verdade é que, qualquer que seja o relacionamento ele é um processo de aprendizado constante, com um manancial de emoções diferenciadas todos os dias. Crise sempre houve e sempre haverá, afinal são dois seres de dois mundos diferentes, nascidos de barrigas diferentes e com todo um histórico de vida diferentes. Seria de se estranhar se tudo fosse as mil maravilhas.

Primeiramente temos que ter em mente que a visão do amor é diferente para homem e para a mulher. Ambos os sexos tem suas peculiaridades. Podemos mencionar algumas que vale a pena pensar. A ideia não é denegrir nenhum dos lados. Apenas observar que as diferenças fazem parte de cada universo. Por questões biológicas e culturais o homem normalmente contempla uma maneira mais racional enquanto a mulher, geralmente é movida totalmente pelo ponto de vista emocional. Em outras palavras, o homem planeja e a mulher sonha. Se um homem promete para uma mulher que irá levá-la para um passeio no dia seguinte e ela sente-se envolvida, provavelmente criará uma ansiedade até a hora do encontro que a fará pensar no assunto e no momento que irá viver de diversas formas: geralmente formará imagens, sons, olhares e toda sorte de sensações, sempre com poesia, paixão e sinceridade. O homem marcará em sua agenda e se mesmo assim, chegar atrasado ou esquecer o compromisso será assunto para muitas discussões e lembranças de decepção em discussões futuras.

Existe uma praticidade no gênero masculino que difere do

feminino. O homem quando quer comprar algo, vai direto à loja, observa o produto na vitrine, solicita ao vendedor, faz uma ou duas perguntas, paga, retira o produto e vai embora. Tudo muito prático. A mulher possui dentro de si todo um efeito lúdico, delicado e detalhista que procura em diversas vitrines antes de entrar em uma loja. A hora passa e não faz diferença. Passeia, vai e vem, olha mais uma vez, compara, e decide. Ao fazer sua escolha, solicita ao vendedor um número maior ou menor. Uma cor diferente, uma especificação diversa e experimenta diante de um espelho. A dúvida surge e ela pensa se compra ou não. Quer levar mais de uma peça, pechincha, pede para dividir em parcelas e já aproveita para comprar um ou mais acessórios, pensa duas vezes se paga no cheque ou no cartão e ao finalizar a transação, pode sair da loja arrependida da compra por ter gasto mais do que deveria. Logo, podemos perceber que existe uma forma desigual de observar as situações. Pode ser desigual, mas é esta diferença que faz a grande mágica dos relacionamentos. Se as mulheres fossem como os homens provavelmente seria tudo muito mecânico. Muitos homens não percebem isso. Irritam-se, falam o que não devem, ofendem e desgastam seu relacionamento por tolices de não pensar que faz parte da vida circunstâncias como estas. Se não tem remédio, a solução é encontrar uma forma de compreensão para o bem de ambos. Então, quem sabe a praticidade pode se aliar ao detalhamento?

O colorido das coisas pode estar na diversidade. As pessoas não precisam ser iguais para se gostarem. Muito menos antagônicas. Precisam apenas, compreender como funciona a conduta de pensamento do outro sexo e como o parceiro se

adapta melhor na maneira de resolver as situações. Apenas precisam entender que passada a euforia inicial que qualquer relacionamento tem, o que vai restar são as diferenças para serem discutidas sempre com muita lucidez. E é exatamente isso que molda um relacionamento de longo prazo. A flexibilidade em se adaptar as novas situações que estejam fora do esquema tradicional. Não é uma questão de ser turrão e bater na tecla da negação.

Se sua mulher gosta de comprar coisas em lojas lotadas, enfrentar enormes filas e pensar muitas vezes antes de comprar, deixe-a passear. Isso faz bem para ela. A cabeça do universo feminino funciona diferente, entenda isso. Para as mulheres também vale a máxima: “dê o controle da TV para o seu parceiro, deixe-o pensar que ele está no comando”. Isso abrandará discussões desnecessárias. Se ele gosta de ser prático, rápido e versátil entenda que faz parte da natureza masculina.

O homem também tem seus repentes estranhos: quando ele chega a sua casa, após um dia de trabalho, ele quer sentar e olhar, por pelo menos meia hora, por incrível que pareça, para “o nada”. Não é uma mera distração. É um ritual. Durante este momento ele evita falar de problemas, não quer conversar e só busca um tempo para sua mente. Se a TV está ligada, ele sequer sabe o que está passando. É uma espécie de *standby*. Esta é a pior hora do dia para informar a ele que chegou um boleto, tem uma lâmpada para trocar ou falar sem parar. Em outras palavras: esta hora ele “não pensa”. É como se estivesse “reiniciando o sistema”.

Compreender pequenas diferenças entre os sexos muda todo

o contexto. O amor e o carinho compreendem melhor as atitudes do outro quando isso acontece.

Relação amorosa não é uma rivalidade e sim uma união de esforços para toda a vida. É brincar de ceder e dividir as tarefas. É preciso colocar em prática a inteligência emocional de ambos. Em cada momento da vida haverá desafios novos a serem superados, inicialmente com a adaptação de ambos, e depois a forma de planejar uma vida juntos, unir-se para pagar contas e conquistar progressos, adaptar-se à chegada dos filhos e todo processo que isso envolve nas próximas décadas, estabelecendo sempre como conciliar os esforços para que possam juntos compartilhar os êxitos e superar também os abacaxis. Sim, porque “amar-se muitos anos não é feito apenas de pêssegos, morangos e outras frutas seletas”.

TEMOS MUITAS IDADES EM CADA UM DE NÓS

Somos habitados por nossa criança interior todos os dias. Elas podem dizer muito do que estamos vivendo em cada momento.

Apesar de termos nossas idades cronológicas, é preciso entender que todos nós vivemos diversas idades ao mesmo tempo. Só que não verbalizamos isso. Observe na expressão de um homem quando você lhe dá um presente interessante como sua idade regride a de um menino. Da mesma forma, uma mulher também tem a mesma reação quando ganha um vestido esvoaçante e sente-se uma princesa de 10 anos de idade. Seus olhos brilham, suas atitudes mudam e até sua respiração torna-se ofegante. Num relacionamento homem e mulher é comum

observar o quanto o outro transita nas idades, diante das mais variadas situações. Chega a ser divertido observar alguém que aos 50 tem uma atitude de um jovem de 16. No topo de sua experiência e sabedoria ele desce ao degrau de alguém inconsequente e sem limites que denotem empatia. Experimente levar seu parceiro a uma loja de miniaturas e observe as reações. Da mesma forma, sua parceira terá reações semelhantes numa loja de brinquedos que tenha casas de bonecas miniaturas de uma residência, estojos de maquiagem, álbuns de recordações, diários com cadeados, ursos de pelúcia, e assim por diante. Há quantos anos você não entra em uma gigantesca loja de brinquedos?

Homens são meninos de 13 anos, principalmente quando estão em grupo. Apenas repare nesta frase e nos “garotos” quando tiver a oportunidade de observar de longe. É como se todos quisessem provar que seu “piupiu” é maior do que o dos demais. Quando contrariados, se acham no direito de pegar sua bola e levar embora, acabando com o jogo. Gostam de contar vantagem, rir uns dos outros, comentar sobre seus novos brinquedos eletrônicos, falar besteiras recheadas de palavrões, exaltar os atletas dos esportes, carros esportivos e caros e caçoar dos gostos extravagantes das mulheres. Não se trata de machismo, mas de regressão na idade cronológica. Por instantes, são moleques novamente. Ao mesmo tempo em que fazem isso, não percebem o quanto estão sendo fúteis também. Mas pela retórica masculina, é permitido. Os homens se permitem falar de frivolidades, pois acreditam que “não são fúteis”.

A verdade é que por mais que pareça infantil, juvenil ou maduro, precisamos viver estas idades sempre. É uma das grandes paixões da vida: reviver momentos que nos levaram ao encanto. Faz bem para nossa memória imaginária. Aviva nossas alegrias internas e nos traz momentos que valem a pena ser vividos. Claro que não é normal permanecer de forma exagerada nesta situação. Muito menos, viver uma idade mais avançada do que a sua, permanecendo no isolamento e no comportamento ranzinza.

Imagine um parceiro que ao observar uma reação do outro mencione que se trata de uma reação que diverge de sua idade, que não condiz com sua mente ou que se desaponta com alguém que acredita estar regredindo. Esta pessoa está matando a criança que ainda vive e aparenta instantes de pureza e felicidade jovem.

***“O segredo da genialidade é carregar
o espírito da infância na maturidade.”***

Thomas Huxley

Certa vez, compramos uma cesta de chocolates e guloseimas para uma pessoa muito querida, já com certa idade. Ao entregarmos, percebemos o arregalar e o brilho nos olhos. Qual seria sua reação em seguida? Quando ela abriu o presente, parecia uma criança, abraçando seu pacote. Reluzia de felicidade. Repetia várias vezes: “É para mim? Para mim, mesmo?”.

Perceber o quanto é necessário para cada ser humano viver várias idades e resplandecer com seus sentimentos, não tem preço. Procure observar as atitudes das crianças e torne-se um contemplador dos adultos ao perceber que todos eles permanecem com todas as idades embutidas dentro de si. Basta saber exaltá-las.

“O conhecimento torna a alma jovem e diminui a amargura da velhice. Colhe, pois, a sabedoria. Armazena suavidade para o amanhã.”

Leonardo da Vinci

O bom humor deve sempre estar presente, mas para isso seu entusiasmo interno tem que estar bem resolvido para sempre ver com bons olhos as situações e sorrir sem medo de ser feliz.

RELAÇÕES PESSOAIS NÃO SÃO ESTÁTICAS

O dinamismo está em saber diferenciar um dia do outro. Como? Esta é uma arte que você precisa aprender e aperfeiçoar. Saiba que existem rotinas positivas e negativas. As positivas não ferem e estão longe de ser um trabalho repetitivo. As rotinas negativas minam homeopaticamente qualquer relacionamento.

A grande ilusão daqueles que começam um relacionamento é pensar que ele irá ser idêntico aos primeiros dias nos meses e anos seguintes. As relações evoluem. São fases e fases como acontece em um jogo de videogame. Cada uma delas vai mostrando um grau de dificuldade maior à medida que

avancamos. Em outras palavras tem um tempo de maturação. Cada fase que você passar vai testar todas as suas inteligências. Portanto, fortaleça-as a cada dia.

Inicialmente as relações são permeadas pelo desejo e paixão pelo belo. Olhamos para o outro e não vemos defeitos. Tudo parece lindo e interessante. Diferente. A sensação que temos é que este brilho inicial nunca irá passar. Criamos então, uma figura que desejamos em nosso imaginário. Personalizamos esta figura como sendo o nosso parceiro. As palavras são novas, o prazer existe na descoberta, no desnudar aquilo que parece obscuro e impenetrável. Uma vez vencidas estas barreiras iniciais, estamos em outra fase: conviver com a realidade de cada um, que cada vez será mais latente.

A grande maioria dos relacionamentos começa por questões estéticas. O belo seduz. E enquanto esta sedução permanecer, acredita-se que tudo estará garantido. Certa vez, um amigo que era casado com uma mulher belíssima me falou que queria se separar. Perguntei-lhe como poderia sentir isso em relação à mulher dele, pois tinha uma beleza estonteante e era por demais, generosa e amável. A resposta foi: “Beleza demais cansa... e eu estou cansado”. Confessou-me que por ser tão bela, ela sabia que o mundo inteiro estava em suas mãos, todas as portas se abriam e ela não progredia como mulher. Havia estacionado nas reações, nos humores e na acomodação. Tornara-se vazia, e este vazio esgotou a relação de ambos.

Muitas pessoas, não conseguem passar desta fase, pois se sentem invalidadas por não ter mais o que explorar e por perderem o prazer pela falta da novidade e da sedução. São

imaturas e podem iniciar muitos outros relacionamentos até compreenderem que para passar desta fase é preciso ser grandiosas. Como mencionado antes, relacionamentos são dinâmicos. O que vale hoje, não vale para a semana que vem. É um eterno agregar de novas modalidades de adaptação e correção do próprio eu.

Os anos se passam e percebemos que depois que fizemos amor com alguém por mais de 600 vezes algo precisa ser melhorado ou na pior das hipóteses, já se perdeu há muito tempo.

Como determinar uma forma de conduta para que isso não ocorra? Na verdade um relacionamento se constrói todos os dias, desde a hora em que acordamos. Permitir que os dissabores que a vida nos oferece diariamente tirem nossa vontade de estar presente na vida do outro ou esfrie a relação é verdadeiramente uma escolha, não uma condição. Se permita, ao acordar, fazer um elogio sincero todos os dias ao seu parceiro. Um olhar carinhoso, um beijo ou uma palavra de alento. Todos precisamos saber o quanto somos importantes para o outro e quando isso começa a rarear, saímos de uma rua asfaltada para trafegar em uma estrada de terra. Isso por si só modifica as sensações de ambos. A atitude de levantar e sair correndo para se vestir e deixar tudo para trás sem vivenciar o momento conjugal faz parte de uma rotina negativa. Muitos podem pensar que o atraso justifica passar por cima dos próprios sentimentos e não “regar sua própria planta” em nome da pressa. É uma questão de estabelecer prioridades. O que é mais importante: seu relacionamento ou seu trabalho? Sua boa sensação ou algo

que pode ser incerto na sua vida empresarial de amanhã?

“As pessoas comuns pensam apenas como passar o tempo.

Uma pessoa inteligente tenta usar o tempo.”

Arthur Schopenhauer

Não é apenas a forma de ver e vivenciar o amor que diferencia homens e mulheres. Ambos, por questões biológicas e da própria maneira como são criados percebem os sentimentos de modo diferente. As mulheres comunicam melhor estas sensações. Geralmente são mais sinceras e rebuscam as palavras quando querem chegar a um ponto de vista. Já os homens são diretos e normalmente não percebem o peso das palavras mal utilizadas. Assim, eles maquiam suas emoções e procuram desconsiderar sua importância, tornando-as despercebidas. Cada qual tem sua forma subjetiva de ver e definir o mundo. Torna-se difícil inverter as concepções. A prática da empatia deve estar sempre à mão.

A função da “reversão” de desânimo, acomodação, apatia e outras sensações prejudiciais, que mencionamos em diversos capítulos anteriores, permite que seu entusiasmo evolua e crie maturidade suficiente para manter seu estado de humor sereno, independentemente do que venha a acontecer. Mais do que isso, elimina muitas rotinas negativas que possam se instalar sem que percebamos.

Quando um relacionamento se mantém estável e permanece em equilíbrio por tantos anos, é comum muitos acharem que ocorre certo comodismo de alguma das partes, afinal os dias

atuais em nosso mundo direcionam para o descontentamento e as dúvidas eternas. Alcançar a plenitude depende da vontade e criatividade de cada casal.

POR QUE RELACIONAMENTOS FRACASSAM?

Para amar alguém é necessário que amemos inicialmente a nós mesmos.

Muitas pessoas sentem frustração, pois seus relacionamentos não duram desde os primeiros namoros. Possuem cobranças internas muito severas por isso. É importante lembrar que qualquer relacionamento durará o prazo que ambos estiverem dispostos a manter a parceria de convivência, sem pensar que poderá “não haver” um amanhã. A partir do momento em que houver dúvidas sobre a continuidade de uma relação, provavelmente ela deverá ser dirimida ou será essencial localizar o motivo de tal epicentro emocional. O diálogo sempre foi a melhor de todas as soluções. Diálogo é conversar civilizadamente trocando ideias e opiniões, visando melhorar a comunicação. E saiba você que “todo diálogo deve ser recheado de bom humor por ambos”. Ter que quebrar o gelo cada vez que se conversa sobre algo mais sério é cansativo e é um severo ponto de desgaste para o casal.

“Discutir a relação” ganhou uma conotação de banalidade nos últimos anos. Atribui-se a esta frase algo que pode causar desconforto, dor e desconfiança. O melhor é manter sempre a transparência procurando encontrar saídas rápidas sem polêmicas. Para amar com veemência é preciso confiar. Para tal, é necessário tomar a iniciativa de conversar antes que qualquer

controvérsia crie proporções. Falar é o melhor modo de encontrar solução. Discutir em altos brados e atribuir ironia é o início da falta de respeito. Logo é o fim em curto espaço de tempo. A falta de respeito destrói a interatividade.

Pessoas que acreditam que “nasceram assim, cresceram assim e vão morrer assim” adotaram a inflexibilidade em suas vidas. Sabem que estão erradas, mas persistem em manter o erro por questão de orgulho. Fatalmente já devem ter sofrido muito por isso em outras ocasiões e mesmo assim não repensaram sua conduta. A pior notícia é que vão continuar sofrendo, pois são escravas de seus defeitos. A melhor alternativa é pensar na maleabilidade. O mundo trata melhor pessoas flexíveis.

Manter um relacionamento fadado ao fracasso não terá final feliz. Nem mesmo nos filmes de Hollywood. Alguém que não te valoriza não é digno de sua companhia. Conviver com alguém que te destrata e que sempre causa mágoas, fatalmente lhe tornará alguém infeliz. Esforce-se para se tornar o melhor ser humano que pode ser. Tenha iniciativa de encontrar uma solução pacífica e equilibrada cada vez que os nervos aflorarem e quiser falar palavras que podem magoar. Na falta de alternativa, mude de parceiro e mude de vida. Caso contrário será sempre mais, do mesmo.

Muitos acreditam que pessoas boas demais podem sofrer. A bondade não pode ser confundida com servilismo. A pessoa com índole boa deve acima de tudo reconhecer seu valor e não viver para submissão baixa.

Se um insulto acontece uma vez, é passível de receber uma

chance; se acontece duas vezes é o limite: provavelmente irá acontecer três, quatro, cinco, seis... N vezes.

As atitudes desprezíveis abaixo encurtam e encerram o elo de confiança de qualquer casal. São como uma aura vil.

Minam qualquer relacionamento...
A sua própria sensação de achar que não dá certo
Denegrir seu parceiro em público para sobrepor-se
Faltar com respeito, utilizando palavras que podem causar mágoas
Atitudes egoístas, grosseiras e violentas
Críticas excessivas constantes sobre as atitudes do parceiro
Antes de plantar palavras que firam, reflita
Nunca ataque seu parceiro; um dia você acreditou que ele seria eterno
As palavras vis depois de verbalizadas ganham proporções geométricas
Permitir que maus hábitos cresçam e se desenvolvam
Quatro pragas sociais: jogo, bebida, drogas e promiscuidade

Desequilíbrios emocionais que necessitam tratamento
Não conseguir conter seus impulsos: ser escravo da agressividade
Deixar de olhar a pessoa que se ama com admiração, esfria qualquer relação
Infidelidade é um tumor que não tem cura. Quando menos espera ele evolui.
Desilusões fazem ruir a admiração
Mentiras mesmo que pequenas, quebram o elo de confiança
Gritar e procurar formas de desestabilizar quem quer que seja
Possessão e ciúme doentio é desgaste progressivo

Todo relacionamento é baseado na crença de uma série de virtudes: compreensão, confiança, afeto, admiração, respeito e consideração. A falta de qualquer uma delas influi consideravelmente no produto final.

DE ONDE VEM O AMOR ROMÂNTICO

Vivenciamos atualmente o amor romântico como se ele sempre existisse.

Para nós ocidentais, existe a crença que o amor simplesmente acontece para qualquer pessoa. Acreditamos que a proximidade e os valores afins colocam o casal em pé de igualdade ao ponto

de cultivarem sentimentos no contexto social vinculado a personalidade, sinceridade, sensualidade, beleza e valores. Chega a ser difícil, para nós, desvincularmos a relação de amor entre um casal. Na verdade, os casamentos eram e ainda são hoje, arranjados em tantas culturas, visando preservar as instituições econômicas através destas alianças formadas para concentrar poder e riqueza.

O amor romântico surgiu na Idade Média, na literatura, através da lenda da devoção de Tristão e Isolda, contada por gerações incansavelmente, como também, no canto dos trovadores. Era um relacionamento duradouro, monogâmico, que representava uma casa feliz, com muitos filhos, pois o casal na maneira de ser da época era sexualmente ativo.

Até então, os cavaleiros tinham um amor cortês, o qual deveriam honrar uma dama que lhe fosse atribuída como fruto de inspiração. Era como um troféu conquistado que servia de ostentação, tanto como símbolo de beleza e perfeição como capacidade de espiritualização e refinamento para tratar assuntos de real interesse. Esta união lhe garantia a nobreza.

Posteriormente, o amor romântico também era exaltado nos contos de Shakespeare, como Romeu e Julieta.

Foi no romantismo do Século XVIII que surge a ideia do amor avassalador, único e encantador, o qual prevalece até hoje. O filósofo Jean-Jacques **Rousseau** (1712-1778) é considerado o pai do amor romântico. Tinha em mente uma sociedade altruísta e ideal. Considerava que os seres humanos eram originalmente bons e viviam em uma condição de isolamento e inocência; a sociedade e seus valores culturais criaram, por meio da

propriedade privada e da divisão do trabalho, uma desigualdade artificial de origem social, não natural, e uma falsa moralidade; logo, é a sociedade que corrompe o homem. Era um crítico nas relações de amor que praticavam a continuidade do poder e das riquezas. Rousseau acreditava que a constituição de uma família padrão deveria estar alicerçada no amor romântico, recíproco e indissolúvel, com objetivo de felicidade, pois este era o único caminho para que indivíduos se dispusessem a sacrificar os próprios interesses para o benefício comum, resultando em uma sociedade melhor. Para ele, amor e sexo deviam caminhar juntos, caso contrário, com o sexo fora do casamento predominariam os valores egoístas como a vaidade e a luxúria, sem benefício para a sociedade e a política.

Uma das características do amor romântico atual é a crença social imposta de que alguém que amamos deve ser responsável pela nossa felicidade no sentido de completar-nos, conferindo sentido à nossa vida e tornando-a intensa e cheia de arrebatamento. Em outras palavras acaba sendo uma responsabilidade mútua. É quase que uma imposição da felicidade num processo dinâmico que não se consegue prever os caminhos tortuosos do futuro.

Muitos casais se comparam a outros. Isso não é bom. Cada qual é um núcleo com todas as combinações diferentes. Possuem seus pontos de concordância e também divergências para serem dirimidas. Aqueles que são adequados um ao outro e possuem flexibilidade nas decisões, encontram um meio-termo para finalizar a história. A definição de felicidade para cada par tem um horizonte. Chega a ser impossível comparar com outros

relacionamentos, pois todas as variáveis que envolvem ambos são diferentes. Existem homens que não querem ir para a cozinha, enquanto outros se deliciam em preparar maravilhosas refeições. Da mesma forma, existem mulheres que preferem uma vida de executivas e se orgulham de sua iniciativa e capacidade, mas têm dificuldades de dominar lados da economia doméstica e sabem disso. Quando contrariados, ambos jogam o ônus do insucesso no casamento. A felicidade na verdade, quem determina é você mesmo, pois é a pessoa que atribui o valor significativo às emoções e aos sentimentos. Casais se formam principalmente por afinidades. O que falta em um, o outro complementa e mutuamente se completam. Logo, comparações são pura perda de tempo. É mais saudável conviver com outros casais e aproveitar para assimilar aquilo que de bom falta para agregar na vivência de ambos. O bom humor também deve ser assimilado. Ele ajuda a manter o equilíbrio.

Acredita-se que quando apaixonados, entramos em outra esfera, como um transe, seduzidos por um feitiço. Ocorre que esta bruma de magnetismo se dissipa com o passar do tempo e transmuta-se na vivência da realidade quando vem o casamento. Cai por terra então a crença que o romantismo possa perdurar. Nos contos de fadas românticos ele é enfatizado como “foram felizes para sempre”, contanto que não apareça o “para sempre” para comprovar se é real ou não. Neles, ninguém menciona que o casal teria algumas relíquias diárias como pagar contas, consertar o chuveiro quebrado, lavar roupas sujas e passar, comprar os provimentos para cozinhar, colocar o lixo para fora, levar o carro na oficina, o cachorro ao veterinário, os

filhos para a escola e uma série de atividades que se não administradas com bom humor tornam-se rotinas negativas. A catástrofe que sempre foi ocultada é que o “romance arrebatador” sofreria uma metamorfose, assim que encanto se dissipasse e o convívio se tornasse corriqueiro.

A pergunta de um milhão de dólares é: “O que vem depois que o arrebatamento se esvai?”.

Logo, existe a certeza de que o “viveram felizes para sempre” pertence mesmo a um conto de fadas. Teremos que nos superar a cada dia para fazermos valer um amor romântico para não deixar desabar o carinho e a admiração dos primeiros meses.

O casamento não é uma solução. É uma decisão de crescer e se lapidar junto com alguém, independentemente do que a vida reserva para ambos. É um pacote de surpresas diferente para cada dupla. Depende da maleabilidade do casal na hora de atuar, tornar isso um sonho ou pesadelo.

COMO EVOLUI UM RELACIONAMENTO ESTÁVEL

Os sentimentos evoluem com o tempo. Nenhum casal que inicia um relacionamento pode ter a ilusão de que ele é uma espécie de bolo que vem pronto e manterá o mesmo sabor eternamente. Eles se moldam com o passar do tempo e com a flexibilidade de encarar juntos os mesmos horizontes. As ideias se fundem. Compartilham entre si tudo o que conquistam e procuram sempre se ajudar mutuamente. Discussões são salutareis desde que não magoem a parte contrária. Palavras mal colocadas criam defensiva. Permitir que o recalque com outras situações sobressaia numa discussão, denota falta de

maturidade. Podem ocorrer exageros por se querer extravasar algo que não tem nada a ver com o momento. Pense em uma mudança na opinião e reflita sobre a forma de praticar a empatia. Procure pensar como o parceiro. Coloque suas pedras no chão antes de iniciar qualquer conversa. Nunca as arremesse. É com a exposição do raciocínio individual que ambos chegam a uma conclusão satisfatória. A convivência é um hábito. Um hábito que deve tornar-se salutar por promover o crescimento e desenvolvimento de um casal. Não conversar denota egoísmo.

Um romance não é arrebatador eternamente. Quando a metamorfose começa a acontecer, isto é, as relações começarem a se tornar comuns, diminuindo significativamente os atrativos, inclusive estéticos, é momento de ativar o **“romance criativo”**. Significa que cada parceiro encontrou o ponto de equilíbrio na relação, mas é necessário continuar investindo para que ela mantenha, agora com maturidade, seu vigor e linhas de conduta que passarão a fazer parte da nova interatividade: prazer com a presença do outro, companheirismo, dialética de convivência (diálogos constantes), hora do riso e do abraço ao despertar, rituais de prazer semanais (cinemas, leituras, viagens, hobbies, passeios...), aulas e cursos, atividade física juntos, estabelecer o “dia do casal” e praticar sempre o elemento surpresa, principalmente em relação ao sexo. Se não tem tempo para isso, comece a cavar.

É importante falarmos sobre a rotina nos relacionamentos. Sempre ouvimos dizer que as rotinas prejudicam casamentos. Vale lembrar que temos as **rotinas negativas** e **rotinas positivas**. Nem todas as rotinas de um casal são negativas.

Existem algumas que são extremamente positivas como o fato de estabelecerem certos rituais (atividades envolvendo a proximidade da família – filmes, leituras, jogos, brincadeiras, passeios, refeições onde todos possam participar e contribuir na cozinha, frequentar os mesmos restaurantes, pois são agradáveis e de confiança, dividir atribuições domésticas e tornar isso um hábito, determinar horas para o convívio de todos, cozinhar prazerosamente refeições que alimentam não apenas o estômago, mas as relações...). O que na verdade, podemos considerar **rotinas negativas são as atividades repetitivas que escravizam**, roubando o tempo de convivência emocional entre o casal, pois se tornam obrigatoriedades sem opção de escolha, sobrecarregando um ou ambos os parceiros, como por exemplo, o fato de lavar louças, passar roupas, excesso de programas de TV por falta de opção, computador quase em tempo integral, atrapalhando a comunicação direta, viver para administrar constantemente problemas de filhos e descuidando de si próprios, infindáveis consertos e manutenção do lar, atividades estas que tiram a liberdade de todos e tornam impossível a convivência sadia. Some-se isso as atividades profissionais de cada um fora de casa e teremos uma bomba-relógio em andamento. É sempre bom encontrar alternativas para não permitir que interfiram nos relacionamentos tornando-se atividades mecânicas. A partir do momento em que os olhares não estão mais voltados para o parceiro, e sim para problemas, fatalmente ocorre o descuido amoroso. É o início do fim. A terceirização do trabalho doméstico, apesar de onerar significativamente, facilita sobremaneira a convivência. Ocorre

uma elasticidade do tempo para dedicação ao romance criativo.

Pare um pouco para refletir. Agora que sabemos que nem todas as rotinas destroem um relacionamento, algumas pelo contrário, até alicerçam, anote abaixo quais, na sua opinião, são rotinas negativas e positivas na relação de um casal:

ROTINAS	
NEGATIVAS (monotonias que necessitam soluções)	POSITIVAS (rituais agradáveis e prazerosos)
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Como não existe uma fórmula pronta para solução de **rotinas negativas**, coloque você em poucas palavras, a sua concepção para eliminar cada uma das cinco rotinas elencadas acima. Sua reflexão pode salvar seu relacionamento num futuro próximo:

Solução para as rotinas negativas acima:

1.
2.
3.
4.
5.

Perceba que a ampliação das rotinas positivas e a eliminação quase total das negativas estão ligadas à criatividade de ambos.

Para um relacionamento sólido e estável é necessário respeito, entrega, sinceridade e transparência. Todos constantes, crescentes e recíprocos.

Experimentamos vários sentimentos diários em nossa convivência. Cada qual tem seu estilo de interferir em nosso interior. Temos que saber que sentimentos são difíceis de descrever. É mais fácil procurar vivenciá-los, sem medo de arrependimento no amanhã. O mais importante, entretanto, é não atribuir tanto peso àqueles que acreditamos ser desagradáveis. Devemos lembrar sempre que sentimentos negativos tendem a roubar nossa alegria, e por tabela, nossa tranquilidade, energia e ânimo. Portanto devem ser revertidos.

As emoções que são intensas no início de qualquer relacionamento, tendem com o passar do tempo, a ganhar maturidade e assumir uma metamorfose favorável dentro do nosso contexto de vida. Isso não quer dizer que devemos perder a explosão da alegria pelas pequenas vitórias que temos dentro

de casa. Vibrar sempre com as vitórias de cada um ajuda a construir e sedimentar a interação. No amor romântico, o incentivo do parceiro conta muito. Constitui também, parte do patrimônio da relação do casal. Portanto, pule de alegria quando quiser e valorize sua criança interior (ela não tem medo de ser feliz!). Ame 24 horas por dia (sim é possível!). Você acordará amando quem faz seu sorriso florescer todas as manhãs e dormirá abraçando quem verdadeiramente te quer. Valorize seu parceiro como se fosse parte do seu próprio corpo sempre. Relacionamentos duradouros dependem do nosso estímulo ao longo de anos. A partir do momento que deixamos esmorecer este lado extremamente afortunado para assumir uma posição defensiva ou de apatia ou descaso, estamos permitindo ruir um pouco nosso bem mais precioso: o relacionamento saudável.

É interessante constatar nos casais que mantêm relacionamento estável, que eles possuem um extenso repertório de experiências em seu cabedal. Eles apresentam uma característica de unidade. Apesar de serem duas pessoas diferentes, com o passar dos anos sofreram uma fusão nas suas emoções, linguagem, pontos de vista, gostos, conhecimentos, hábitos e até mesmo nas manias e extravagâncias. Formam um amálgama de bens intelectuais lapidados por anos a fio. Isoladamente, possuem suas peculiaridades pessoais, mas no contexto do todo, tornam-se seres muito parecidos, com ideias refinadas, apaixonantes para quem vê de fora.

É importante termos em mente que todos nós dispomos de uma quantidade de energia emocional diária. Homens e mulheres. Ela circula em nós e deve ser bem aproveitada. Varia

de pessoa para pessoa, mas é finita. Se sofrermos muitos desgastes em um dia, nosso corpo requer descanso para voltar a nova dose de energia no dia seguinte. Devemos aproveitar ao máximo esta energia, pois ela nos proporciona momentos de satisfação ímpares. Se passarmos dias com excesso de preocupações certamente nos sentiremos fatigados e perderemos a vontade de fazer muitas coisas. Dependendo como canalizamos esta energia, podemos acumular desgastes que influem em nosso entusiasmo, provocando uma queda hormonal que pode inibir nossa libido: preocupações em excesso, problemas familiares que não se resolvem (com diálogo, finalizam!), excesso de atenção para dívidas (lembre-se que dívidas, antes de tudo, se administra!), pensar demais em incertezas, valorizar pessoas que minam nosso humor através de comentários prejudiciais, e tudo isso, sem querer, você traz para a cama na hora de dormir. Sua energia fatalmente está sendo drenada. Em pouco tempo seu prazer sexual tende a diminuir. Por melhor que seja o relacionamento entre o casal isso pode acontecer. O fato de nossa energia emocional diária ser finita faz com que, o que é bom e sadio fique desgastado. A paciência se esvai, o olhar flutua no vácuo e a vontade se evapora. Todos que vivem neste planeta têm sua quota de problemas. A solução depende de como enxergam e separam de seus momentos íntimos. Tomou banho, entrou no quarto e fechou a porta, o mundo agora é do casal. Por experiência própria, no quarto, mais precisamente na cama, não se fala de problemas, não se faz contas, não se fala de trabalho e muito menos, se deita de mau humor, fruto de alguma discussão mal

resolvida. Se vale como sugestão, evite também TV, telefone e quaisquer aparelhos eletrônicos. Fatalmente, eles proporcionam rotinas negativas. Pode levar um tempo até aceitar isso, mas você também chegará a esta mesma conclusão.

Procure lembrar se nos primeiros encontros quando a paixão falava mais alto, os dois falavam de problemas, discutiam vida profissional e cobravam alguma coisa um do outro? Era só alegria, não é mesmo? O que mudou? A intimidade matou a paixão? Sabotou seu desejo? Roubou seu sentimento mais profundo? Tem como reverter isso.

A longevidade de uma relação depende de ambos terem equilíbrio na convivência para barrar este processo sempre que ele se fizer presente. Basta lembrar que a intimidade, se preservada, manterá por longo tempo uma relação de respeito, vontade e querer mais no dia seguinte. Aproveite bem sua dose diária de energia emocional.

Os anos vão passar e tenha em mente que cada um deles deve ser bem vivido a ponto de nunca se arrepender de nada e ter a certeza que começaria tudo de novo. Um dos grandes males da humanidade atualmente é que a grande maioria sofre com o descontentamento da velhice.

O medo que as fissuras do tempo causam no ser humano é um pânico aterrador em muita gente. Saber que está vulnerável (corpo flácido, rugas, doenças, fragilidade, esgotamento físico, entre outros), causa desconforto mesmo aos mais otimistas. As pessoas não estão acostumadas a encarar a chegada da velhice. Geralmente, começam a pensar nisso a partir dos 50 anos. Devemos viver cada dia como se fosse uma “obra-prima”. Saber

transformar cada dia em extraordinário nos suplementa a satisfação. Faz-nos crer que executamos tudo na vida com notável excelência e brilho. Elimina qualquer possibilidade de arrependimento do que não fez, afinal o tempo passa para todos. Um dia que passa vale para todos, de uma simples criança a um *popstar*. Para você e para qualquer pessoa que você ame.

Todos nós temos em algum quarto escuro da nossa mente, pelo menos um dia de arrependimento. Algo neste dia específico, que acreditamos que não deveríamos ter feito ou que deixamos de fazer. Aquele dia em si, que fatalmente mudaria o curso de nossa vida. Pensar e cultivar isso traduz viver do passado. Podemos até ter este resíduo na mente, mas temos que ter a certeza que naquele momento, foi a melhor alternativa que poderíamos tomar. Não tem volta. Portanto, independentemente da idade que você tenha, nunca se arrependa. Seus dias de hoje são resultados dos últimos anos de suas escolhas.

No mais, ânimo total. Procure nunca se esquecer do porque você um dia escolheu seu parceiro. As pessoas mudam, mas a essência não. Existem inúmeras formas de amar. Viva seu amor com todo o entusiasmo como se não houvesse amanhã.

Mais do que tudo, elabore e descubra o que é para você o “conceito de diversão”. Muitos confundem diversão com libertinagem, excessos, desejos ocultos quando na verdade divertir-se é tão simples. Está em um picolé que você vai até a esquina e compra para apreciar com quem gosta. Quem sabe, comprar dois ingressos para um determinado show nem que seja daqui a um ano. Levar quem você ama para passar horas em

meio à natureza, ao som de grilos e água corrente.

Na verdade, precisamos fazer algumas loucuras de vez em quando, para saber que não precisa ser tão louco para se divertir.

Capítulo 27

A CONSCIÊNCIA É SEU “SEXTO SENTIDO”

“Menino, senta naquela cadeira e faz um exame de consciência para pensar no que você fez”, dizia minha mãe quando eu tinha 4 ou 5 anos.

Um dos maiores castigos para mim, quando criança depois de fazer uma bela traquinagem envolvendo pessoas ou situações, era minha mãe me mandar sentar numa cadeira e fazer um “exame de consciência”. Só poderia levantar depois de meia hora. Quando o caso era encapetado demais, aumentava para uma hora a punição. Esse tempo parado, sem poder levantar, para uma criança é a morte. Pensava eu: “que besteira isso, de que adianta ficar aqui pensando em algo que eu já fiz?”. Pois bem, fez diferença sim.

Ela ensinava que eu “precisava sentar e pensar no que havia feito”. Além disso, teria que me fazer perguntas do tipo: “o que me levou a tomar aquela atitude?” ou “se ofendi alguém, como podia reparar isso e pedir desculpas?”, “vale a pena fazer de novo?”, “porque estou errado?”.

Tive a felicidade de ter uma educação rígida por parte de minha mãe durante a infância. Reconheço que sem a austeridade com a qual ela me tratava, dificilmente eu seria alguém melhor. Era um menino inquieto e muito travesso. Meu pai também teve papel significativo não menos valioso. Apesar de ele ser uma pessoa um pouco mais branda na hora de

castigar, era objetivo e contundente nas opiniões. Suas palavras me faziam calar, pois seus argumentos eram bem fundamentados. Durante muitos anos ambicionei ter sua sabedoria. Sempre incentivando o meu crescimento, às vezes com conclusões duras, foi crucial na base de tudo que aprendi. Naquela época, em meados dos anos 60, período em que os Beatles estavam no topo do mundo e a juventude clamava por “paz e amor”, diante da Guerra do Vietnã, ele já me esclarecia milhares de dúvidas e me estimulava a promover minha autoeducação. Dizia: “Sua mãe, eu e seus professores te ensinaremos muitas coisas, mas o mais importante da vida, você terá que aprender e pesquisar sozinho, indo atrás. Nós temos um limite e depois disso só dependerá de você, então aprenda a andar com as próprias pernas desde já”. Sábias palavras. Quisera que ele estivesse para sempre ao meu lado (faleceu em 1992).

O resultado é que tive uma adolescência tranquila, pois havia lapidado muitas virtudes na infância com o esforço dos dois.

Hoje, olhando para trás percebo como toda esta educação ativou desde cedo meu discernimento. Estar sentado naquela cadeira naqueles momentos foi fruto de muita observação de meu interior e ajudou a moldar meu caráter. Confesso que depois da décima vez naquele castigo, eu já raciocinava de outra forma. Até chamava minha mãe para dizer a que conclusões eu havia chegado. E era sincero. Ela então, me liberava para poder brincar na rua.

Lembro-me aos 11 anos quando sentamos para conversar e expliquei para ela que “a partir daquela data eu já sabia o que era

certo e o que era errado diante das situações, e evitaria fazer o que fosse errado, não para deixar de receber castigos, mas sim para que ela e meu pai sentissem orgulho de mim”. Eu havia escolhido o caminho da retidão. Seus olhos se encheram de lágrimas e eu nunca esqueci aquele dia. Poucas vezes depois, aprontei algo para valer mesmo. Não me transformei em um santo, mas dentro de mim, encontrava a definição rápida das consequências de atos irresponsáveis, falta de respeito, procrastinação, descaso com as pessoas. Estava doutrinado e determinado a ser uma pessoa melhor a cada dia. A partir dali eu assumiria as rédeas da minha vida.

Através da consciência, na minha infância, descobri a razão.

A consciência é um sentido, quem sabe o sexto, que todo ser humano necessita explorar. É através dela que estabelecemos um contato interior e colocamos “ordem no galinheiro”. Este sentido permite-nos a percepção do todo, para que montemos o quebra-cabeça de uma determinada situação com as peças devidamente colocadas. Nossa mente seria uma bagunça fenomenal se não houvesse a consciência. Ela nos permite vivenciar nossa subjetividade (aquilo que só está disponível para nós mesmos, em nossa mente). Temos um encontro com nós mesmos para remontar tudo o que passamos em determinado momento, com a intenção de encontrar um ponto de equilíbrio para tomar decisões. Esta capacidade “une os pontos” em nosso mundo interior, fornecendo imagens, sons, opções e comparações, para que possamos definir o alinhamento de uma batelada de ideias. Faz-nos definir o que é certo ou errado, permitindo um encontro com o próprio eu. A

consciência é um juiz que determina julgamentos internos.

***“Quanto mais o mundo passa a ter significado para você,
mais conexões são feitas em seu cérebro.”***

Susan Greenfield

É através da consciência que exaltamos nossos próprios valores e virtudes, tomando decisões morais e éticas por meio de nossas convicções. Através destas avaliações reciclamos nossos atos e melhoramos as intenções nas relações sociais, depurando também nossas atitudes.

O dicionário Michaelis aponta quase duas dezenas de atribuições para explicar a palavra “consciência”. Vale a pena pesquisar. Abaixo segue apenas uma delas:

CONSCIÊNCIA = Sentido ou percepção que permite ao homem conhecer valores ou mandamentos morais, quanto ao certo ou ao errado, e aplicá-los em diferentes situações, aprovando ou reprovando seus próprios atos, de modo que estabeleça julgamentos interiores que lhe propiciem sentimentos de alegria, paz, satisfação etc., derivando daí convicções quanto à honradez, retidão, responsabilidade ou dever cumprido, ou, contrariamente, remorso ou culpa.

Segundo palavras de António Damásio, a consciência: “é o principal ingrediente da mente... permite-nos dar sentido as coisas... temos a capacidade de especular sobre nós mesmos e sobre o que acontece conosco. Também na perspectiva da história e da memória: tudo o que acontece conosco é um eco do

que passamos e ganha sentido no que acontecerá depois... O nível básico tem a ver com as sensações. O restante da consciência dá um quadro melhor e mais claro do que as coisas significam... embora extraordinária, tem um lado obscuro, pois nos diz quem somos e onde fracassamos. Ela tem uma dupla face... Quanto mais sabemos como somos feitos, mais podemos entender como funcionamos.”

Na verdade, somos muito influenciados pelos filmes que assistimos, principalmente no cinema. Lembro-me quando adolescente, me imaginando dentro de um filme. Gostava de ter a sensação de um mocinho daqueles filmes de Hollywood que assistia. Procurava me imaginar sendo filmado, com uma trilha sonora tocando, as cores da imagem, o roteiro do que iria fazer e claro, a vaidade de me sentir bonito na cena (quem nunca fez isso?). Aos poucos percebi que este filme rodava na minha mente com tudo isso e mais um pouco todas as noites, quando me deitava para dormir. Então parei de tentar fazer a cena enquanto estava vivendo o momento durante os dias. Percebi que a noite o filme já passava em minha mente, através de minha consciência, todinho editado e pronto, com possibilidades de alteração nas cenas e até com requintes de refinamento na forma de dirigir o roteiro.

A consciência é fruto de estudos em diversas ciências: psicologia, neurologia, neurociência, religião, psicanálise, medicina e também na filosofia. Desde a Antiguidade os filósofos fazem estudos e reflexões sobre a atividade da consciência. Existem diversos estudos sobre o assunto. Muito do que se falava era baseado em suposições e argumentações, o que

suscitava muitas dúvidas. Como falar de algo tão subjetivo com toda propriedade, sem medo de errar? Para quem deseja saber mais, existe vasto material para pesquisa.

A ciência caminha a passos largos nas últimas décadas, apesar de muitos cientistas acreditarem que ainda é um processo lento. Atualmente, temos a disposição as técnicas de tomografia que monitoram as ações de nosso cérebro e podem ser observadas e estudadas as áreas em que ocorrem maior fluxo de energia. As atividades da consciência revelam várias regiões de nosso cérebro envolvidas. É provável que tenhamos em pouco tempo, respostas que muitos filósofos buscaram por milênios.

Nem todas as pessoas que nos cercam possuem lucidez de pensamento quanto a si mesmas. O que nos confere nossas próprias características mentais são os desempenhos que temos em nossa mente, relativos às nossas relações com os outros e o ambiente em que vivemos. E isso pode se expandir muito, dependendo do desenvolvimento mental de cada indivíduo.

Vale perceber que a flexibilidade e versatilidade mental contribuem muito para o aperfeiçoamento de nossa inteligência. Torna-nos multifacetados. Pessoas limitadas apresentam dificuldades em todas as áreas exatamente pela falta desta fluência intelectual.

Capítulo 28

ENTUSIASMO E A PAIXÃO PELA ARTE

A arte está em toda parte e é um excelente mecanismo de ativação externa do nosso entusiasmo. De forma extremamente peculiar ela não apenas mexe com nossos sentimentos, como também nos *provoca*, seja em que modalidade for.

Para perceber a arte é preciso apenas estar atentos. Ela por si só nos convida a um deleite de vivência. Geralmente é uma experiência única e magnífica.

Podemos estar distraídos em uma estação de metrô. Se alguém por perto consegue denotar prática em algo com requinte de genialidade, tocando um violino, por exemplo, despertando nossa atenção a ponto de nos suscitar algum tipo de motivação interna é bem provável que estejamos diante de uma manifestação artística. Se internamente, estivermos em êxtase, fatalmente nossos pelos dos braços vão se eriçar e nossos olhos poderão marejar. Teremos uma lembrança eterna na mente. Desfrute: cada segundo deste momento vale ouro. Nem precisa emitir uma única palavra. O observar e contemplar por si só, é uma interatividade silenciosa.

Apesar de arte ser um conceito totalmente subjetivo, onde cada um tem sua opinião e sua percepção para “o que considerar arte”, ela pode aparecer quando menos esperamos diante de nossos olhos. Seu efeito será sentido independente de nossa posição social, cor, raça, sexo ou idade. Tudo depende de como

afloramos nossa sensibilidade em nossas experiências de vida. Não precisamos estar em um teatro ou um estádio para apreciá-la. Ela se mostra sorrateiramente. A arte muitas vezes está na simplicidade, na beleza, no encanto, no talento, nas cores, no gestual, numa interpretação, em algo novo que surpreenda nosso coração, provocando um tipo de emoção divinal.

O emocional quando arranhado, deixa sulcos eternos na mente.

Existem milhares de formas de experienciar algo artístico: Uma corrida, uma partida de basquete, uma peça de teatro, um show bem produzido, um quadro na parede, uma paisagem, uma escultura, uma maquete e tantas outras, que vale mais a pena deixar-nos levar. Tudo isso nos enleva mediante uma atitude gerada pelo entusiasmo de estar presente e estabelecer relações com nossas sensações.

Seja um drible em um jogo de futebol, uma dança encantadora, um painel enorme sendo pintado com riscos e cores perfeitas ou um instrumento bem tocado com notas consonantes que soam como veludo aos nossos ouvidos, a verdade é que nos rendemos a apreciação e as delícias de ativarmos nossas percepções. Apreciar arte é antes de tudo uma prática sensorial. É nos render ao encanto que o homem produz com sua capacidade criativa.

“A arte começa onde a imitação acaba.”

Oscar Wilde

Existe um mundo bem mais amplo do que poderíamos

imaginar quando se trata de conhecer a totalidade da arte. Ela tem inúmeras vertentes. Verdadeiramente falando, não conseguiríamos completar esse projeto, mesmo que tentássemos com afincos por anos e anos. Sempre haveria mais para conhecer e se encantar.

Pensando assim, como podemos afirmar que sabemos tudo, que somos *experts*? Infeliz de quem se acha dono da verdade. O mundo para de girar quando nos sentamos e aceitamos que chegamos ao fim de nossas pesquisas. É preciso mantê-lo em movimento. A busca nunca termina.

Os melhores pesquisadores encerram somente etapas, dão um tempo para respirar, reorganizar e começar tudo de novo. Jamais estacionam. É ingênuo crer que conseguimos absorver tudo sobre qualquer assunto em pouco tempo. Esse posto torna-se uma grande miragem no deserto. Certos artistas lapidam sua arte a vida toda.

Se não conhecemos tudo, significa que teremos muito para estudar, conhecer, pesquisar, praticar, reestruturar, etc. Estamos apenas no começo.

Nossa noção de arte varia conforme nossa história de vida, de acordo com as oportunidades de apreciar um ou outro gênero artístico durante nossa existência. Qual seria, então, o seu referencial de arte? Se através dela ativamos nossa capacidade emotiva, em que grau você se encontra? Quais os canais que lhe conectam com a arte e lhe sensibilizam?

Como mencionado anteriormente, a arte nos permite experimentar vivências que enaltecem nossa alma.

Arte significa habilidade. Dessa forma, podemos aceitar que

há arte em muitas tarefas do dia a dia, como cozinhar, consertar coisas, construir projetos, educar filhos etc. Existem pessoas tão habilidosas, que podemos aceitar suas realizações como arte. É preciso reconhecer os talentos, mesmo os que realizam trabalhos tão corriqueiros e são ilustres desconhecidos. Quem percebe a beleza nos detalhes da vida é emocionalmente mais desenvolvido e por consequência mais sensível a arte.

Os artistas são em sua maioria vaidosos. A maioria, seja por falta de direcionamento, ou por descuido, tem dificuldades em domar seu egocentrismo. Fixam-se na “sua arte” e esquecem-se da ligação entre os outros segmentos que compõe o todo da arte. Um músico, por exemplo, observa e critica aqueles de seu meio e dá pouca atenção as demais áreas que não seja a música. Não se pode ficar restrito, analisando apenas um pequeno ramo de sua atividade. É preciso conhecer a árvore inteira, para perceber seu grau de magnitude. O mundo das artes está aberto para ser apreciado por todos que se dignem a descer de seu pedestal e se deixar levar por momentos de encantamento.

Para uma bailarina, é necessário entender como funciona a música e os efeitos que ela pode causar em si e no público (afinal, ela é um dos principais instrumentos de conexão com a sua arte). Entretanto, isso, por si só, não basta, deve conhecer o funcionamento de seu corpo; desenvolver a capacidade de se expressar através dele; como trabalham os músculos do seu rosto, para transmitir a emoção do momento; estudar técnicas de teatro, para desenvolver a capacidade dramática e, através dela, fazer uso adequado de seu aparelho emocional. A grande maioria das artes está interligada.

A verdade é que precisamos nos tornar observadores-pesquisadores. Se algum dia você puder assistir a uma orquestra se aquecendo, verá quão fascinante é o ritual que cada componente cria para si. O carinho que têm com seu instrumento é como se falassem com ele antes de tocá-lo. Não importa o tipo de vida que levem, parece que, naquele momento, eles são semideuses, com a música partindo de suas mãos. Após esta cena, você sentirá a música de outra forma.

Existem meios de desenvolver a sensibilização natural, que nos permite um envolvimento maior com o que está sendo encenado. Poucas vezes nos emocionamos diante de uma TV. Há pessoas que se emocionam com algumas cenas de telenovelas. A TV é uma tela pequena que não permite total envolvimento emocional. Não é algo que possamos desenvolver tanto assim nossa sensibilidade. Normalmente ela nos concede informações imediatas, mas não aviva nossas sensações. Em uma tela de cinema conseguimos nos entregar com mais facilidade, devido à sala escura, ao tamanho da tela, a qualidade do som, a não interrupção das sequências e o momento de introspecção a que somos submetidos. Vivemos os momentos de algumas cenas como se estivéssemos presentes no contexto. Quando acaba o filme, voltamos à realidade, e nos damos conta de que a experiência emocional foi extremamente prazerosa, podendo acontecer muitas vezes mais, dependendo da forma como conduzimos e procuramos compreender nossos estímulos internos.

Se desejar ativar a conexão e a sensibilização, mergulhe na leitura de um agradável livro, vivendo intensamente a história;

assista a um *ballet* e, mesmo sem palavras, tente entender todo o enredo; veja uma ópera e se deixe levar pela emoção das cenas, chore na tragédia ou vibre com a comédia. Faça tudo isso mesmo sem conhecer o idioma usado na encenação e, aos poucos, perceberá que sempre que terminar um filme, um musical ou um show, estará com a deliciosa sensação de felicidade interior.

Desenvolvemos maior facilidade de sensibilização quando nos entregamos de fato ao momento. O corpo fica mais leve, sentimos o peito abrir como se um canal de luz irradiasse dele. Exatamente como um fio que procura um interruptor, somos levados a conectar às “tomadas da arte”. O corpo se expande e você deixa de ser apenas você, para fazer parte do conjunto de energia que envolve aquele momento especial.

“Todas as artes são irmãs; cada uma delas ilumina as outras.”

Voltaire

Muitas vezes, para compor um personagem, precisamos de pesquisas fora do nosso âmbito. Precisamos buscar em outros mundos a inspiração para construir características, emoções e vida do que se vai representar. A expressão corporal e facial necessita ser desenvolvida através de laboratórios e vivências, e estas, agregadas à pesquisa e à observação, transformam-se num grande trunfo para se colocar em cena.

Poderíamos viver sem arte? Sim, mas seríamos significativamente menos felizes.

“O artista é o criador de coisas belas. Revelar a arte e ocultar o artista é o objetivo da arte. O crítico é aquele que consegue traduzir de outro modo ou em novo material a sua impressão das coisas belas. A mais elevada, como a mais medíocre forma de crítica é uma expressão autobiográfica. Os que encontram significados disformes em coisas belas são corruptos sem agradarem, o que é um defeito. Os que encontram belos significados em coisas belas são os cultos. Para esses há esperança. São os eleitos para quem as coisas belas apenas significam Beleza. Não existem livros morais ou imorais. Os livros são mal ou bem escritos. É tudo.”

Oscar Wilde (Livro “O Retrato de Dorian Gray”)

A BANALIZAÇÃO DA ARTE

Ócio é deixar a cabeça livre. Ter um tempo de descanso. Logo, o ócio favorece a admiração da arte. Ao estarmos diante de algo que consideramos arte, nossa real intenção deveria ser observar com admiração aquele momento encantador. Podemos contemplar a arte até através da janela de um vagão de trem. Tantas paisagens, povoados, pessoas no ir e vir nas estações em que existe a parada. Tudo o que nosso olhar capta, nosso cérebro registra e estas imagens são facilmente acessadas anos depois,

principalmente se tiveram emoções significativas embutidas. É usufruto exclusivo nosso para sempre. Então é muito fácil você lembrar de algo que estava inteiramente focado se de alguma forma houve algum sentimento envolvido. Bem ou mal o sentimento funciona como um fixador da memória. A arte nos possibilita isso. Ao contemplarmos algo admirável, que seduz nossa alma, imediatamente estamos conectados com nossas sensações. Uma ebulição de percepções nos afaga internamente.

Seria adorável se nestes momentos conseguíssemos nos desligar de tudo e pudéssemos nos entregar ao puro deleite. Infelizmente, isso não acontece e é perceptível que muita gente não se dá conta do quanto está perdendo ao deixar de notar os detalhes destes encantamentos.

Temos a mente tomada por muitos assuntos diariamente. É um acúmulo cada vez maior de informações desnecessárias. Há momentos em que acreditamos que não iremos assimilar e resolver tanta variedade de temas, pois cada um possui uma série de ramificações. Utilizamos nossa mente de forma exponencial neste mundo digital. Se permitirmos, dezenas de assuntos vão se aglomerar dentro de nossa cabeça, dificultando a comunicação de nossos neurônios. A grande maioria das pessoas não consegue se entregar ao ócio. É como se os problemas continuassem agindo internamente e deturpando todos os pensamentos. O primeiro sinal disso é a falta total de concentração (que chamamos de distração). Uma ilustração sobre isso pode ser mencionada como sendo alguém que faz várias coisas ao mesmo tempo (e claro, não está presente integralmente em nenhuma!), como comer algo, enquanto

digita no laptop, bebendo, atendendo ao celular, ouvindo música, passando mensagens e assistindo TV. Não há concentração que resista. Esta pessoa fatalmente, não vê a vida passar, pois não está atenta a nenhum detalhe. Tudo é visto superficialmente e de preferência com pouco envolvimento. Provavelmente despenderá atenção se houver algo extremo durante todo este processo de “multicoisas”, como uma notícia da queda de um avião na TV ou uma discussão por qualquer assunto no WhatsApp. Infelizmente, a moda atual é estar presente fisicamente, sem estar presente mentalmente. É muito mais valorizada uma foto “com” alguém, mesmo que seja uma *selfie*, do que o alguém propriamente dito. É mais importante gravar do que assistir ao vivo, postar do que vivenciar.

Perceba a inversão de valores: existe uma necessidade de “não apreciar de corpo presente” o momento em que estamos, diante de um espetáculo de arte, exatamente para filmar de maneira amadora e publicar para outros “curtirem” depois. Chega a ser um contrassenso. Banalizamos um momento que seria sublime para nós, para registrar algo “ao vivo” visando assistir depois em “videotape”. Dificilmente enquanto você filma, tem condições de apreciar atenciosamente algo agradável. Realisticamente falando, não estamos presentes nestes eventos em que queremos participar ao mundo nosso perfil de falsa felicidade. A real felicidade seria estar ali de corpo e alma. A maior importância de ir a um evento nos dias atuais não é o prazer de assistir algo artístico de forma presencial, mas sim publicá-lo como troféu de provocação da inveja nas redes sociais.

Estar conectado em período integral passou a ser a maior

prioridade, nem que para isso tenhamos que interromper nossos momentos mais especiais: shows, almoço ou jantares com quem amamos e por incrível que pareça, até as relações sexuais. O nosso foco vai para o vácuo, onde nada se ouve nada se resolve e tudo apenas se olha sem atenção. É o dinamismo do vazio.

Assemelha-se a não podermos nos desligar das redes senão perderemos o dinheiro que está no banco, o negócio que espera uma solução urgente, o pagamento que está em cima do prazo para ser feito, a pessoa que está perdida e não consegue nos achar, a última mensagem que não foi curtida, enfim, para resolver tantas coisas triviais ao mesmo tempo, devemos abrir mão dos poucos momentos que temos de real prazer. Será que justifica tal atitude? O celular não é prioridade. Prioridade é a sensação que você deveria estar sentindo diante de um espetáculo e não está, porque olha o tempo todo na telinha para ver se chegou algo novo ou algo indizível para fazer. A necessidade de querer estar conectado em tempo integral é sentir que se está fazendo algo útil. E não está. É a eterna “procura na rede do não ter o que fazer”.

Mais uma vez fica a menção: “o problema está em como se usa futilmente as redes sociais”. Devemos lembrar que rede social é uma ferramenta. Fazer um mau uso de ferramentas pode não consertar absolutamente nada além de provocar acidentes. Experimente utilizar uma chave de fenda em um lugar que é necessário um alicate. O risco de se ferir é grande.

NÃO DEVEMOS TER PRESSA PARA CONTEMPLAR

ARTE

A arte é um entretenimento para nosso deleite. Ela tem o poder de ativar nosso real prazer. E para isso não é necessário ter pressa.

Está na hora de começarmos a refletir sobre o real significado da trilogia:

“imediatamente – emergência – urgente”

Estas três palavras juntas podem causar um infarto em alguém. O pior é que estamos rodeados de pessoas que fazem uso indiscriminado destas palavras para tratar das coisas mais simples. O ideal seria pensar nelas como sendo:

- **IMEDIATAMENTE** = aquilo que precisa ser resolvido agora
- **EMERGÊNCIA** = algo grave e que necessita atividade rápida de fato
- **URGENTE** = situação que demanda solução imediata

Quando se usa de forma exagerada estas palavras (em todas as ações que fazemos), mesmo para tratar das atividades mais simples, criamos um foco de tensão desnecessário.

É exatamente aqui que reside a ansiedade de querer tudo para ontem. Na empresa, na escola, nos trabalhos diversos, nos relacionamentos e no lazer. O pior de tudo é que isso é arrastado também para os momentos onde deveria haver contemplação e entrega.

CONTEMPLAÇÃO = Concentração profunda e demorada do olhar e da atenção em algo que geralmente se considera belo e agradável ao espírito; admiração, observação.

Arte é antes de tudo, comunicação e não, distração. Portanto, acostume-se a desarmar-se dos artifícios de distração, diante de algo que pode surpreender suas sensações e lhe oferecer algo perpétuo. Quando estiver diante de uma manifestação artística ou de um momento sublime, esqueça as palavras que geram tensão.

Há pessoas que diante de qualquer situação sacam seus *smartphones* como se estivessem num duelo do “velho oeste” e já começam a fotografar ou filmar. Sequer se lembram de seu prazer pessoal. Não prestam atenção em algo que está acontecendo “ao vivo” diante de seus olhos. Perdem os momentos, perdem os detalhes. Não resistem à tentação de registrar algo que já existe às centenas na Internet. E o pior: o que foi postado ontem, já é considerado “ultrapassado”. É a era da procura pelo ineditismo.

Quando alguém nos dirige a palavra, normalmente devemos prestar a atenção para entender qual é o fundamento, para quem sabe, aprender algo ou dar continuidade com nossas ideias. Quando estamos diante de uma manifestação artística devemos observar e prestar atenção para apreciarmos algo agradável e que nos fará sentir diferentes. Mais do que tudo, isto é estar presente. Sorver divinamente o prazer a que estamos expostos.

A arte nos entusiasma. Evoca o melhor que podemos buscar dentro de nosso interior. Desde o som em uma viagem de uma bela música, a uma frase inspiradora, captada em um diálogo de uma peça que futuramente você não conseguirá imaginar sua vida sem a presença dela. O que é realmente importante para

você?

O que é prioritário no seu entender? Fazer tudo ao mesmo tempo, sem atenção para nada ou deixar-se levar pelo ócio eventualmente, para atender ao seu pleno prazer.

Acredite: é possível ser feliz sem estar conectado.

Capítulo 29

A IMPORTÂNCIA DE DORMIR BEM

Uma vez ouvi uma frase numa loja de colchões que nunca mais esqueceria: “Você vai dormir 8 horas por dia em um colchão; logo compensa comprar algo de qualidade e que lhe dê prazer. Não vale a pena economizar”. É a mais pura realidade.

Passamos 1/3 da vida dormindo. O sono é um elemento que revitaliza diariamente nosso corpo e a mente. Ao descansarmos podemos recuperar as energias e melhorar as funções cerebrais que por sua vez equilibram o funcionamento do corpo como um todo. Necessitamos, em média, de 8 horas de sono por dia.

A deficiência nas horas de sono cria fadiga generalizada e uma série de desajustes orgânicos, como diminuição dos reflexos nas respostas corporais, flutuações no humor, cansaço mental com diminuição da memória e fluência do raciocínio e devaneios. Quando a deficiência se prolonga, podemos ter alucinações e demência corporal. Também pode ocasionar problemas como AVC, obesidade, pressão alta e diabetes.

Dormir bem é uma das grandes dificuldades dos tempos atuais. Preocupações, incertezas, tantas coisas acontecendo ao mesmo tempo fazem com que poucas pessoas consigam relaxar e ter uma noite bem dormida. Isso é bem compreensível se observarmos a quantidade de informações que estamos assimilando e quantas modalidades se misturam durante cada dia.

Ao visitar um único site na Internet, passamos necessariamente por dezenas de links dos mais diversos assuntos, totalmente antagônicos. As sinapses de nossos neurônios se eletrizam, nos fazem perder o efeito de concentração, pois mobilizam diversos blocos de informações ao mesmo tempo. O cérebro entra em colapso e não consegue acessar com atenção os vários temas. Faça um teste: experimente ouvir um noticiário na TV, ao mesmo tempo em que lê um artigo técnico em algum site. A sensação que temos é que a mente não consegue se concentrar em nenhum dos dois. Se entrarem mais uns três links para participar da matéria, aí sentiremos que tudo parece incompreensível. As informações não processam. O cérebro humano aparentemente é dotado de diversas portas. Enquanto uma se abre as outras permanecem fechadas. Ao abrir duas ou três portas acontece um pequeno colapso.

Ao tentarmos dormir à noite, tudo isso vem à tona. Dezenas de assuntos se somam e ficamos inquietos. Deitamos e viramos para lá e para cá. Nada de o sono vir. Se adicionarmos as pessoas com quem falamos e eventualmente, alguma que tivemos qualquer desafeto, a insônia se amplia e temos na mente as imagens de diversas pessoas falando ao mesmo tempo, assuntos que não se encontram e não se combinam. Estamos em meio a um turbilhão de assuntos vagos.

Geralmente aqueles que não conseguem dormir um sono tranquilo, que é extremamente necessário, sentem-se completamente fatigados no dia seguinte, tendo a sensação que não descansaram nada a noite. Quando o período de insônia

perdura por alguns dias, olheiras escuras circundam os olhos em virtude do cansaço, que agora passa a ser visível. O rosto apresenta sinais de inchaço e também é perceptível o abatimento físico na expressão facial e corporal. Na verdade ao descansarmos a noite, nosso corpo promove uma faxina geral, um esvaziamento tanto da mente, quanto dos diversos órgãos, como preparando para atuar no dia seguinte de maneira produtiva e sem tantas aflições. Repare que após algumas horas de sono, tudo que parecia tão gigantesco no dia anterior, passa a ter uma conotação bem menor. Quando não existe o descanso através do sono, a história muda um pouco.

Aqueles que já tiveram oportunidade de virar a noite e dar continuidade nas atividades no dia seguinte sabem exatamente que as deficiências citadas ocorrem e podem ser sentidas na mesma manhã. Quando se prolonga por duas noites o desequilíbrio tende a acentuar-se apresentando sensações de irritabilidade, angústia, mau humor, indisposição, dores de cabeça, dificuldades de concentração e mal estar geral. A insônia por incrível que pareça, desestabiliza todo o corpo em pouco tempo.

Além do excitação mental que ocorre através de excesso de informações e atividades diárias, algumas situações também favorecem a perda do sono, se estiverem presentes antes de dormirmos:

- Ingerir alimentos (o estômago deveria estar descansando)
- Produtos que contenham cafeína (chá preto, café, energéticos...)
- Bebidas alcoólicas

- Refrigerantes
- Quarto com temperatura inadequada
- Barulhos constantes ou excessivos
- Posição desconfortável
- Dormir ou cochilar durante o dia
- Iluminação clara (qualquer efeito que simule o dia, nosso organismo informa ao corpo que não é hora de dormir)
- Utilização de aparelhos eletrônicos antes de dormir (TV, celulares, tablet, laptop...)
- Discutir problemas antes de dormir
- Utilizar nicotina

O sono necessariamente precisa passar por cinco fases:

1. Adormecer
2. Sono leve
3. Início do sono profundo
4. Sono profundo
5. REM (sonhos)

Há mais ou menos uma década, eu pessoalmente tive muitas dificuldades para dormir. Precisei aprender e aperfeiçoar, comigo mesmo, alguns mecanismos e algumas técnicas para conseguir relaxar, com muito custo. Inicialmente, muitas delas não deram certo imediatamente e eu permanecia dominado pela inquietude. Rolava na cama, levantava para beber água, ir ao banheiro, descer, e tomar chás de camomila, erva cidreira ou jasmim. Atualmente observo que deveria ter pensando em

adaptar o corpo e a mente antes para me acostumar a relaxar. Apenas com os dois abrandados é que podemos conseguir progressos. Demoraram alguns meses até que encontrasse estes mecanismos que pudessem fazer efeito. Estava movido pelos transtornos que levam à insônia: **estresse, ansiedade e depressão**. Aos poucos, percebi que poderia aperfeiçoar os métodos. É extremamente difícil conseguir efeitos positivos quando se está dominado por estes transtornos. Mesmo assim, resolvi bater de frente e enfrentar. Enquanto não percebi que precisava esquecer imagens e diálogos (vozes) de “pessoas” não cheguei muito longe. Resolvi primeiramente eliminar a visualização de pessoas. Imaginava paisagens com total concentração no pensamento. Coloquei para mim mesmo que não queria me lembrar de ninguém. Quando consegui esta primeira etapa, tudo mudou de figura. Os resultados, frutos da experiência pessoal, procuro passar abaixo.

Requerem paciência e determinação.

SUGESTÕES PARA DORMIR MELHOR

Promover uma desaceleração com indução feita por nós mesmos é o melhor caminho. Utilizar-se da prática de medicamentos não é nada saudável pelo fato de criar-se dependência química. Nosso corpo deve ter as sensações da maneira mais natural possível. Induzi-lo com qualquer tipo de droga sem dúvidas pode criar outros distúrbios.

Algumas possibilidades que ajudam a provocar o sono em minutos:

- **Inspirar significa**, principalmente, inserir ar nos pulmões.

- **Expirar significa**, principalmente, expelir ar dos pulmões.

Os exercícios mentais que sugiro a seguir me trouxeram bons resultados. Hoje durmo em questão de no máximo dois minutos. Pode fazer grande diferença para você também. Tudo é fruto de concentração. Quando o pensamento começar a fugir e lembrar algo indesejado, fragmente o que estava fazendo (Ex.: 10 respirações profundas e contando, veio a imagem inadequada, fragmente para de três em três respirações profundas e contando. Terminou as três, comece de novo e não tenha pressa).

O que é fundamental perceber é que quando estabelecemos a concentração, todas estas modalidades começam a apresentar resultados positivos rapidamente:

Esquecer pessoas

- Deitado, de banho tomado, com a barriga para cima e de olhos fechados;
- Sem barulho e sem luz, permaneço imóvel;
- Inspiro e expiro levemente o ar, bem devagar;
- O corpo está buscando um relaxamento por completo;
- Quero limpar, “esvaziar” minha mente;
- Não quero pensar em nada, absolutamente nada;
- Qualquer assunto que me cause tensão, agora está abolido;
- Penso que não quero me lembrar de pessoas e de suas vozes;
- Se mesmo assim permanecer, imagino uma explosão de fumaça;
- Penso em uma paisagem belíssima e com muitas cores;

- Tudo está limpo de novo, continuo inspirando e expirando, devagar;
- Também não quero me lembrar das situações tensas do dia;
- Ao inspirar, penso numa cor clara;
- Esta cor deve me acalmar levemente;
- Agora vou inspirar e expirar devagar, 10 vezes e contar uma a uma;
- É proibido pensar em algo que me faça voltar à realidade;
- Inspiro e expiro - não paro por nada;
- Se lembrar de alguém ou algum fato, devo começar tudo de novo;
- No dia seguinte, nem me lembro em qual das vezes dormi.

Controle da respiração

- Deitado e sem pensar em ninguém ou qualquer assunto;
- Vou respirar e expirar 10 vezes, bem devagar;
- Mantenho uma pequena fresta na boca para expirar o ar levemente;
- Toda vez que inspirar conto a vez – 1... 2... 3...
- Encho os pulmões de ar e começo a contar mentalmente;
- Sem pensar em nada, também não penso nos números;
- Se ao chegar no 10 e não estiver dormindo, faça séries de três;
- Bem devagar: 1... 2... 3... - novamente: 1... 2... 3...
- Procure se lembrar quantas séries teve que fazer no dia seguinte.

Relaxamento muscular (parte por parte do corpo)

- Acomode-se na cama de barriga para cima;
- Deixe o corpo completamente à vontade;
- Não cruze pernas e nem coloque braços e mãos por cima;
- Apenas deite-se e relaxe.
- Comece a pensar que está relaxando parte por parte do seu corpo;
- Deixe o corpo se soltar todo no colchão;
- Inicialmente os dedos dos pés – imagine-os completamente parados;
- Agora os pés;
- Agora as pernas e as panturrilhas bem leves sobre o lençol;
- Suba para as coxas;
- Sinta as nádegas e relaxe a cintura;
- Sinta a barriga bem leve e as costas sobre o lençol bem levemente;
- Sinta os ombros bem leves;
- Se sentir alguma coceira, leve a mão até o local com toda calma;
- Retorne e sinta os braços e os cotovelos ficando leves
- Sinta as mãos e os dedos, bem leves;
- Agora você só sente a nuca que devera se soltar levemente;
- A cabeça deve deixar todo o peso no travesseiro;
- Evite se mover, perceba que o corpo está totalmente relaxado;
- Respire e inspire 3 vezes, bem devagar e sem pensar em

nada.

- No dia seguinte, avalie como está ao acordar.

Soltura corporal (largado – como um saco de batatas)

- Deitado, de banho tomado, com a barriga para cima e de olhos fechados;
- Sem barulho e sem luz, permaneço imóvel;
- Acomodo-me sentindo o corpo estirado no colchão;
- Todo o peso está agora “largado” na cama;
- Procuro sentir a temperatura do lençol;
- Movo lentamente as pernas para sentir o toque do lençol
- Movo lentamente os braços também para sentir o lençol na cama
- A cabeça se acomoda no travesseiro buscando a melhor posição;
- Inspiro e expiro levemente, me mexendo, bem devagar.
- Cada vez que o lençol aquece com a temperatura do corpo, movo-me
- Procuro um lugar do lençol com a temperatura mais amena.

Exercício de consciência

- Deitado, de banho tomado, com a barriga para cima e de olhos fechados;
- Sem barulho e sem luz, permaneço imóvel;
- De olhos fechados começo a me lembrar de cada etapa do dia desde cedo;

- Procuro me lembrar dos lugares, dos detalhes, das cores, situações...
- Vou passando como um filme e assistindo cada cena;
- O importante aqui é perceber a riqueza de detalhes de cada momento;
- Lembro-me de um caso, outro e outro...
- Assistio, julgo, mas não interajo;
- Se perceber que algo não foi agradável, mudo a cena;
- Reconstruo todos os fatos a cada hora vivida do dia;
- Não pulo nada e vou vendo tudo com muita calma;
- Observo minhas atitudes e como as pessoas reagem;
- Respiro levemente e continuo o meu passeio.
- No dia seguinte ao acordar, tente se lembra em que hora do dia parou;
- Quando foi que pegou no sono.

Viagem no tempo

- Vai começar uma brincadeira extremamente divertida e nostálgica;
- Deitado, de banho tomado, com a barriga para cima e de olhos fechados;
- Sem barulho e sem luz, permaneço imóvel;
- Calculo uma época da vida que vivi momentos memoráveis;
- Como se estivesse em uma máquina do tempo, me transporto;
- Agora, olhos fechados, mas vendo tudo como aconteceu;

- Podem ser momentos engraçados, aventureiros, específicos...
- Nada de tensão, apenas coisas leves e situações que valem lembrar;
- A ideia é reviver algo agradável com os detalhes;
- Observe a época, as roupas, as palavras, os timbres de vozes;
- Atenha-se aos detalhes de tudo e sem pressa;
- Tente ver o que aconteceu, o que falaram, o que você fez...
- Caminhe levemente pelo lugar sem interagir;
- Encontre amigos, salas de aulas, compras, bailes, festas...
- Continue vivendo o momento com calma, sem pressa para voltar...
- No dia seguinte procure lembrar até onde foi.

Imagens de lugares celestiais e paradisíacos

- Deitado, de banho tomado, com a barriga para cima e de olhos fechados;
- Sem barulho e sem luz, permaneço imóvel;
- Procure imaginar uma paisagem bela, com muitas cores;
- Observe cada detalhe possível;
- Tente criar o barulho da natureza (água, pássaros, vento...);
- Mude a paisagem a cada um minuto;
- Agora veja tudo do topo de uma montanha;
- Olhe com calma, cada lugar, ouça os sons, olhe até onde a vista alcança;
- Mude a paisagem e veja um cânion, observe tudo, ouça tudo;

- Agora uma ilha paradisíaca: ouça o mar, sinta o vento, cada som...
- E vá mudando as paisagens: um deserto, uma montanha de neve...
- Quantos forem possíveis imaginar.
- No dia seguinte, procure se lembrar por quantas paisagens passou.

Miniaturizar os problemas (se estiver com muita ansiedade ou estresse)

- Deitado, de banho tomado, com a barriga para cima e de olhos fechados;
- Sem barulho e sem luz, permaneço imóvel;
- Imagino alguma coisa que me incomoda e vejo a cena;
- Ouço o som, e abaixo o volume completamente;
- Olho a imagem e vejo-a esmaecer, descorando até ficar bem clara;
- Imagino a imagem agora em preto e branco, bem pálida;
- Agora transformo a imagem no tamanho de uma caixa de fósforos;
- Ela não me assusta mais, foi reduzida a miniatura, sem utilidade;
- Não contente, reduzo-a para o tamanho de uma ervilha;
- E por fim, miniaturizo para o tamanho de um grão de areia;
- Encolhi o problema e o tornei sem nenhuma força nem pressão;

- Se ainda estiver acordado, penso em outro problema e faço o mesmo;
- No dia seguinte, tento lembrar quantos problemas eu consegui amenizar com tal prática; certamente eles pararão de me assombrar.

Todas estas modalidades eu exercitei pessoalmente e consegui bons resultados. Por estar abalado na época em que resolvi aplicar estes mecanismos, não foram todos que deram resultados num primeiro momento. Se não conseguir êxito nas primeiras vezes, continue tentando. Tudo requer paciência e tenacidade.

Repare que quando fizer os exercícios acima, em determinado momento acontece uma espécie de “apagão” leve. Eu pessoalmente chamo de “vácuo”. É uma sensação tranquila em que você já está induzindo o sono e sua mente sai de cena por fração de segundo e volta. Como um piscar repentino. Uma sensação de um pulo de olhos fechados e volta à realidade. Quando chegar neste ponto é sinal que o efeito já está a caminho de ter êxito. Mantenha este ritmo.

Hoje em dia durmo tranquilo e não importa qualquer que seja a situação. Já faz alguns anos que não tenho insônia. Consigo dormir bem e isso faz diferença. Às vezes, deito e durmo muito rápido. No dia seguinte, tento lembrar quantos minutos se passaram até pegar no sono. Mal me lembro em qual contagem parei. Consigo perceber os “vácuos” e atualmente sinto-os como um voo rasante e confesso que eles são prazerosos; quando acontecem, eu penso rapidamente: “Woow... tá chegando o momento!”. Percebo que a hora do sono está próxima e acontece:

durmo em seguida. É uma questão de treino, de hábito, de buscar aquilo que pode funcionar e fazer dar certo para o organismo relaxar. Se perceber que mesmo assim tem dificuldades, não desanime. Pode estar muito tenso. Aos poucos irá conseguir resultados. A prática fará você ter o controle daquilo que sua mente deve obedecer e se adaptar. Vale lembrar que o exercício de respiração é fundamental sempre, pois oxigena e tranquiliza todo o corpo e a mente. O fato de respirar levemente faz com que os batimentos cardíacos desacelerem e o relaxamento aconteça.

Capítulo 30

O PODER DA BOA COMUNICAÇÃO

“Quem não souber se comunicar bem sofrerá muito nos próximos anos”

Jorge Sabongi

DEFICIÊNCIA NA COMUNICAÇÃO

Pensar e verbalizar bem, é questão de treino e privilégio de poucos. Assuntos que movam a nossa mente, eletrizem os neurônios e façam você sentir o progresso em meio a informações sadias, auxiliam sobremaneira na rapidez de raciocínio. Quem não valoriza informações sadias não consegue transmiti-las e tende a permanecer em silêncio (ou criticar quem tenta).

A falta de uma boa comunicação começa na sala de aula.

No final dos anos 70, quando cursava faculdade, recordo-me que pouca gente se dignificava a dar sua opinião em sala de aula. Faltavam “cabeças pensantes”. Os professores ficavam estupefatos pela falta de iniciativa dos alunos em debater os temas propostos. E quando alguém se propunha a responder, não conseguia sustentar seus argumentos, caía em contradição, perdia o fio central do assunto e finalizava com devaneios sem fim. Aqueles que pareciam um pouco mais interessados em algo sério recebiam vaias, gozações e, geralmente, eram isolados do

grupo. Eu assistia incrédulo à tentativa de extinção de sementes que poderiam gerar novos pensamentos, novas perspectivas. Somente alguns poucos, com domínio da palavra, mantinham suas ideias numa linha de raciocínio boa o suficiente para concluírem seus pensamentos.

Hoje, essa contabilidade funesta se mantém: os “pensadores” estão cada vez em menor número. Creio que essa estimativa se deve ao fato de, há tempos, as pessoas não saberem se comunicar devidamente.

As abreviaturas na Internet demonstram isso. Raros são os que conseguem explicar uma situação de modo sucinto. Dão voltas, enrolam, não encontram o vocabulário correto e tudo fica mal explicado. O que se fala não é, necessariamente, aquilo que se deseja falar. Quem ouve ou lê se confunde e, de confusão em confusão, caminhamos sempre na superficialidade.

Recentemente fui à casa de um casal de amigos. Seus filhos, na expectativa de se comunicarem com os pais, colocavam o apartamento abaixo. Pulavam, gritavam, batiam portas, espalhavam brinquedos pela sala, aumentavam o volume da TV (a ponto de tornar o papo dos adultos impossível). Tudo isso, visivelmente, buscando chamar a atenção. Os pais agiam como se as crianças não estivessem ali.

A má comunicação ou a falta dela está deixando as pessoas completamente isoladas, cheias de solidão. E, por mais contraditório que possa parecer, a maioria está perdendo o poder da comunicação.

Quantas vezes nos deparamos com pessoas discutindo situações sem nexos? Parecem que não falam o mesmo idioma.

Impressiona-me a quantidade de pessoas que acreditam que o mundo não as compreende.

Ouvi um idoso conseguir descrever a realidade de nossos tempos: *“Antigamente, sabíamos onde estavam os loucos: os loucos estavam nos hospícios. Hoje em dia, estão todos soltos e nós os encontramos aonde quer que a gente vá!”*. Simples, mas verdadeiro, afinal loucos não conseguem se comunicar com o mundo.

A conclusão é uma só: as pessoas falam mal, expressam-se de maneira pior, escrevem com restrições vocabulares e não têm o domínio da própria Língua, não sintetizam ideias, e, conseqüentemente, têm dificuldades de relacionamentos. São objetos de estudo para os melhores psicanalistas, pois a falta de bons relacionamentos gera pessoas problemáticas.

Aí me pergunto: como será que essas pessoas conseguirão seu sustento se não sabem nem dizer o que querem?

O PODER DA COMUNICAÇÃO

Em meados dos anos 80, apareceram muitos livros que mencionavam a nova “Era de Informação”. A computação e as telecomunicações revolucionariam nosso aprendizado, devido à velocidade com que as informações chegariam até nós. Alguns deles eram pessimistas e comentavam que o preço por toda essa informação seria alto. Diziam na época: *“o que um ser humano aprenderia em 100 anos no início do século XX, será aprendido em menos de um ano no século XXI”*. E o principal: estávamos diante de uma “geração de homens, a longo prazo, empobrecidos”. Quem não assimilasse a arte de se comunicar bem estaria

fadado ao fracasso. O mundo ignoraria e, sem dó, daria as costas a essas pessoas. Eis a nossa realidade!

Se procurarmos a raiz das falhas na educação, veremos que o cerne se encontra no ensino escolar. As modificações necessárias a serem implementadas no aprendizado da sala de aula, não caminham na mesma velocidade e com a mesma rapidez que a globalização exige. Entrar nessa seara é assunto para outro livro, mas convém advertir que a iniciativa para se buscar uma solução deve partir de nós mesmos.

Não saber se comunicar de forma correta e coerente destrói a mente e as relações sociais do indivíduo. Afinal, quem consegue ficar perto de alguém que não sabe se comunicar?

Pessoas assim, por terem um horizonte intelectual limitado, geralmente têm flutuações de humor negativas. Sua intensidade e tonalidade de voz também se alternam, criando desconforto para quem as ouve. A personalidade se mostra insegura. Aliando esses fatores à baixa autoestima, pois elas creem serem incompreendidas por todos, dá-nos a receita dos excluídos. O antídoto desses indivíduos acaba sendo permanecer cada vez mais à frente das telas do computador.

Infelizmente, elas se limitam apenas no que veem. Situações um pouco mais complexas dão a elas a mórbida sensação de caminhar nas trevas.

Paradoxalmente, todos afirmam que tudo na vida se resolve com boas conversas. Mas, como se consegue uma boa conversa? Repetimos, consegue-se com treino: treinar argumentos, imaginar situações e conseguir visualizá-las e verbalizá-las.

Quando menino, ouvia minha mãe mencionar a palavra

“diálogo”. Dizia ela que esta palavra era *“a chave para quase tudo quando você tem problemas com alguém ou se encontra numa situação de embaraço”* (a propósito, diálogo - do grego *dialogos*, pelo latim *dialogus* – 1. Entendimento através da palavra, conversação, colóquio, comunicação. 2. Discussão ou troca de ideias, conceitos, opiniões, objetivando a solução de problemas e a harmonia).

Pode parecer uma visão pessimista o epíteto deste artigo: *“Quem não souber se comunicar bem sofrerá muito nos próximos anos”*, mas diversas situações mostram que esta realidade, em franca expansão, já faz milhares de vítimas.

Duas observações distintas:

1) um enxame de informações nos assola todos os dias;

2) estamos criando exércitos de pessoas que, pelo fato de não se exercitarem no contato umas com as outras (só se falam por computadores ou de forma abreviada), perdem completamente a noção de espaço, de emoção e de síntese (e não abreviação sistemática) de ideias coerentes.

Exemplo disso foi quando acompanhei um processo seletivo para um cargo administrativo. Os candidatos, em sua maioria, universitários, não conseguiam escrever um único parágrafo com coerência. O Português era incompreensível. Como não eram persuasivos em suas argumentações, arrisco dizer que não conseguiriam convencer um indivíduo a comprar garrafas com água no deserto.

Eram exatamente 28 candidatos. Os 28 não sabiam empregar verbos nos tempos corretos (uma das solicitações da prova). Usavam palavras frívolas; escreviam de forma extremamente

coloquial e faltava-lhes riqueza de ideias. Deram a impressão de que escrever 10 linhas era algo próximo a uma tortura medieval.

Se, por um lado, os computadores fizeram milagres na aceleração do conhecimento e da informação instantânea, ainda não conseguiram suprir o desenvolvimento da habilidade nas relações interpessoais. Isso só se aprende com o contato, com treino, pesquisas e aprofundado estudo pessoal com o fator humano. Não basta uma sala de bate-papo ou um contato via *WhatsApp*.

A linguagem abreviada e errada tornou as pessoas deveras imediatistas. Tudo tem que ser e acontecer de forma muito rápida, quase instantânea. A conclusão a que chegam é simples: *“se o outro entende tudo o que eu digo (assim se acredita!), então vou cortar caminho”*. Desta maneira, diminuem as frases, as explanações, encurtam as ideias, abreviam demasiadamente as palavras e tudo se perde num emaranhado sem sentido, composto por raríssimas palavras devidamente digitadas e no uso irrestrito de monossílabos.

Essa comunicação ligeira passa a ser o atalho para novos relacionamentos. É fácil entender: as pessoas idealizam seres perfeitos quando não podem observá-los no cotidiano. Verdadeiros entes sobrenaturais, irretocáveis. Quando há o contato pessoal, a realidade frustra toda a fantasia e acontecem os desapontamentos.

O que ocorre é mais ou menos isso: cada um se expressa da maneira que acha correta, ainda que não sejam tão corretas assim, e o interlocutor entende da forma que quer entender.

Não há um trabalho em se escolher o termo adequado ou a frase mais clara.

Como o conhecimento não é um valor estático, mas dinâmico, ou as pessoas estão subindo ou estão descendo. Assim, se as pessoas não evoluem na arte da comunicação, não sobem, mas descem. Fácil perceber que se não há evolução, certamente há uma “involução”. Não se pode nem ficar parado, pois a inércia também significa “involuir”.

As sociedades empresariais deste século procuram pessoas que:

- Sejam facilitadoras,
- Melhor se adaptam a situações e pessoas,
- Dominam o improviso, a sagacidade e a boa interpretação.

Falar é uma arte e aqueles que dominam o poder da palavra terão o mundo a seus pés.

O SEGREDO DE TUDO

Existem alguns segredos para ser um bom comunicador.

1) O principal deles é conseguir se adaptar a todos os tipos de grupos. O objetivo é “qualquer que seja o segmento, as pessoas levarão uma boa impressão sua, pois você possui uma conversa agradável, positiva e cheia de posições interessantes”.

2) Ser alguém que detém conhecimento em diversas áreas, não quer dizer necessariamente “conhecimento superficial”. Ainda assim, aprimore-se naquilo que você quer entender. Saiba mais sobre os assuntos que lhe interessam.

3) Escolha bem as palavras que utiliza: evite as que

sobrecarregam (de forma negativa, principalmente) aquilo que você quer dizer. Um exemplo disso: você pode dizer: “Estou acabado; esse maldito trânsito me infernizou a vida hoje e perdi tudo!”, ou tentar algo mais suave: “Perdi diversos compromissos devido ao trânsito. Isso realmente me deixou exausto.”. Apesar de a ideia ser a mesma, repare como a forma de falar torna você uma pessoa melhor aos olhos de quem lhe cerca.

4) Observe se seus comentários são pertinentes e interativos (diálogo não é um monólogo). Saiba ouvir e aprender com todos.

AS DICAS PARA UM INÍCIO

É importante lembrar que nada acontece da noite para o dia. Dessa forma, serão necessários alguns esforços imediatos.

1) Inicialmente, opte se policiar naquilo que você fala. Uma vez falado, torna-se difícil corrigir. Escolher bem as palavras é uma arte, que pode tornar você uma pessoa mais interessante. Ideias positivas constroem o mundo.

“As pessoas sábias falam das ideias; as pessoas comuns falam das coisas; as medíocres falam das pessoas.”

Dick Corrigan

2) Exercite a conversação. Se a timidez bater, não se retraia, tenha em mente que a melhor maneira de combater uma dificuldade é enfrentá-la. Procure aprimorar, todos os dias, seu linguajar. Se nos últimos 30 dias você não acrescentou palavras ao seu vocabulário, significa que sua mente realmente está

precisando de uma reciclagem.

3) Faça exercícios para aliar seu novo vocabulário e sua destreza mental com os conceitos que já tem:

- ✓ Exercite palavras cruzadas, elas auxiliam na adição de novas palavras a seu vocabulário;

- ✓ Faça leituras de textos inteligentes, assuntos que não estejam só no direcionamento “popular”;

- ✓ Escreva textos, coloque suas ideias no papel;

- ✓ Releia seus textos depois de 3 meses: se achá-los pobres de conteúdo, ótimo, Sinal de que seu vocabulário progrediu;

- ✓ Imagine esse mesmo texto lido por outras pessoas: uma criança de 10 anos, um estudante, um senhor de idade ou um intelectual - agradaria a qual deles? O que você mudaria para adaptá-lo e atingir seu público-alvo?

4) Repare que, em cada momento da sua vida, existe uma propensão a aprender sobre determinados assuntos. O que era muito interessante há cinco anos, atualmente talvez nem faça mais parte de seus valores. Utilize, da melhor forma possível, essa “propensão” à compreensão em determinadas épocas e pesquise ao máximo. Leia, escreva sobre eles, comente de forma informal, treine o conhecimento adquirido. Em 15 anos isso fará uma grande diferença não só na sua vida profissional, mas em você como ser humano.

5) Falar bem pode ser para qualquer um, desde que haja dedicação. Falar bem é um comportamento aprendido, desenvolve-se estudando como se faz. Mais uma vez, enfrente a timidez e o medo, e veja que a melhoria acontece quanto mais

você treina. Elimine as gírias de seu vocabulário. Mesmo nos trocadilhos, deve-se tomar cuidado, pois eles podem afetá-lo quando realmente precisar falar ou escrever corretamente.

6) Tenha um dicionário à mão ou em seu computador, a exemplo do que tenho aqui neste momento quando escrevo. Se preciso encontrar uma palavra ou um sinônimo para o texto, em uma simples busca (seja no dicionário manual ou no virtual), surge um mundo novo, e, de quebra, uma dezena de ideias novas. O nosso cérebro funciona por associação: uma palavra ou uma frase desencadeia uma imensidão de novos horizontes.

7) É interessante que a quantidade de palavras que você utiliza tenha uma carga de informações agradáveis de se ouvir, e facilidade de entendimento para todos os públicos. Em outras palavras, falar sobre assuntos pertinentes à maioria dos segmentos aos quais você está ligado.

8) Procure ler um artigo e explicar para você mesmo, na frente do espelho, o teor do assunto. Perceba quais são os vícios de linguagem que você tem e o quanto eles prejudicam seu desenvolvimento. Procure explicar com palavras, não com gírias.

9) Escreva um texto de 10 linhas sobre o que desejar. Em seguida, reescreva de outra maneira, objetivando facilitar o entendimento daquilo que tentou expressar.

Seguindo esses passos, falar de qualquer assunto passa a ser uma “arte”.

PARA SE COMUNICAR BEM

Quem gosta de ouvir alguém que fala de forma insegura, com olhos tensos, voz ardida, na esperança de alguma aceitação? Ou de ler textos sem pontuação, sem profundidade de conceitos?

Não atingir o grupo ao qual se pertence, não conseguir projeção para suas ideias podem fazer você se sentir inferior. Essa rejeição pode ser fruto de argumentos banais, recheados de vulgaridades. Quem entende as coisas de forma supérflua, entende nada de tudo.

A profundidade é que gera ideias, novos conceitos e paradigmas interessantes, passíveis de um bom entendimento e aceitação.

Comunicar-se, nos dias atuais, tem um sentido diferente. Você não pode se tornar uma pessoa enfadonha de se ouvir. Para se ter êxito na apresentação de suas ideias, é preciso praticamente o desempenho de um *show* na abordagem. A ênfase, o tom de voz, a velocidade que profere cada frase, a motivação farão verdadeiros milagres. Não tenha dúvidas, portas serão abertas!

Como já vimos anteriormente, assim como nosso estômago, nossa mente também se alimenta. Imagine quando você abre uma geladeira. Há momentos em que você quer comer uma fruta, em outros quer um iogurte, uma salada ou algum alimento salgado. Seu cérebro funciona de forma parecida, mas os alimentos que ele deseja advêm do conhecimento: uma hora ele lhe passa uma vontade de viver e sentir as nuances de um bom romance; em outra quer uma informação sobre história e o contexto atual da sua vida, ou como melhorar suas relações sociais nos próximos 30 dias; daqui a pouco ele quer uma volta

ao mundo por imagens pitorescas! Aprenda a decifrar o que seu cérebro quer.

Porém, apenas receber a informação não é o suficiente. É necessário captá-la e “metamorfoseá-la” ao seu estilo. Entenda: a transformação de tudo o que você capta, por princípios coerentes, é que faz a grande diferença. Esse é o fator que vai ser o seu grande diferencial neste mundo competitivo, que, cada vez mais, exclui os alienados.

Não esqueça que a velocidade de informações deve ter um filtro. Se não houver essa peneira, corre-se o risco de se ser superficial em tudo: assuntos demais para sabedoria de menos. Um arrastão de informações das quais você colhe pouca coisa nobre e o pior, não consegue quantificar em palavras aquilo que mais lhe deixa feliz em aprender, conhecer e vivenciar.

O mundo não tem tempo para ensinar. Você é quem deve ampliar sua capacidade de comunicação, e o tempo é AGORA!

Capítulo Final

ATRIBUINDO SIGNIFICADOS À VIDA

Tivemos a oportunidade de dar um longo passeio por diversas modalidades de reconstrução pessoal. Todo este arcabouço de informações pode de fato ser motivador em sua mente daqui para frente.

Sabemos que a ideia de manter uma vida em perfeito equilíbrio é totalmente utópica. Existe uma dinâmica que rege nossas atividades diárias e muita coisa pode acontecer durante cada expediente. Vivemos em tempos em que muito do que você vê na sua frente, amanhã poderá não existir mais. Na verdade, não temos controle sobre nada, apenas sobre nós mesmos.

Procure observar como nossa vida é feita de “ciclos”: a época dos estudos no colégio, a época de morar com os pais, o namoro com alguém por certo período (que pode evoluir ou não), o trabalho em uma empresa, os cursos que fazemos, as leituras que escolhemos, cada etapa na vida dos filhos e também, relações que se desgastam e que deixam de fazer sentido. Tudo muda. Estes ciclos começam, evoluem e acabam, geralmente, com algum tipo de amarração. O importante é finalizar com tranquilidade e sem desgastes emocionais, em outras palavras, “aceitar que o ciclo chegou ao seu final”, e ser grato por tudo que ele representou na sua evolução. A melhor forma de nos despedirmos deles é aceitar que estão concluídos. Como mencionado antes, nossos valores mudam de tempos em

tempos e com eles muitos ciclos chegam ao seu crepúsculo, pois passamos para outra fase na vida. É importante entender que à medida que os nossos valores vão mudando, também temos ciclos que irão se encerrar. Muitas das atividades que você tinha há cinco anos provavelmente não têm mais. Mesmo que queiramos mantê-las, o tempo delas se foi e é preciso aceitar para arejar a mente objetivando uma nova fase, um novo momento que descortina. Praticar o desapego faz parte deste processo. Imagine que ao finalizar uma faculdade, todos nós acreditássemos que deveríamos começar tudo de novo, apenas porque gostamos dos amigos e da liberdade que gozamos durante todo o processo. O ciclo se fechou, portanto, os tempos são outros e muita coisa vai mudar, quem sabe, a carreira profissional, uma pós-graduação ou aprofundamento em outro tipo de estudos. Um exemplo interessante para refletir, são aqueles relacionamentos que acabam, em determinado momento não deu mais certo, deixaram de se ajustar e uma das partes reluta em aceitar que acabou. Existem pessoas que passam anos pensando em um amor que chegou ao fim e que nunca deveria ter acabado. Elas permanecem apegadas as boas lembranças e mantêm a esperanças de que podem um dia reatar. Não fecham o ciclo. Isso corrói o ser humano internamente. Devemos atribuir valor àquilo que nos constrói e não o contrário.

A nossa mente é o maior patrimônio que podemos ter. Se souber conduzi-la coerentemente, não importa quantas vezes cair diante dos fatos, ela te fará levantar novamente e te concederá forças para superar. É fundamental que ela seja

sempre motivo de muito orgulho da sua parte. Por este motivo, nunca deixe de investir no seu conhecimento. Se cada dia está mais difícil encontrar uma colocação profissional, principalmente pela queda vertiginosa de postos de trabalho, é importante que tenhamos a consciência de que o mundo está mudando rapidamente nas últimas décadas. Muitas funções que antes eram insubstituíveis estão sendo extintas definitivamente. Da mesma forma outras novas, das quais não temos o menor domínio estão sendo criadas.

Um cérebro bem equilibrado pode facilmente nos favorecer com novas escolhas, acionando nossa criatividade para tais mudanças. Também pode nos ajudar na administração do estresse. Aos poucos você vai perceber que o que lhe incomodava muito antes, causando horas de contrariedade e mau humor, pode ser revertido e levá-lo a passar para outra fase nas sensações. Em poucos minutos sua temperatura emocional voltará à normalidade.

Está na hora de imprimir mais significado à sua vida. Podemos evoluir muito nos próximos anos, afinal as informações estão aí para serem absorvidas, cada vez em escalas maiores. Imagine que você tem em sua casa uma biblioteca com os 10.000 melhores livros do mundo disponíveis. Possui algumas poltronas que favorecem o conforto e o bem estar para a leitura. A iluminação também é agradável. Não basta apenas ter os livros; a atmosfera também é fundamental. Esta mesma atmosfera faz com que você crie vínculo com o local onde faz suas pesquisas e desfrute com mais prazer a leitura. Faça uma conta rápida de quantos anos você ainda acredita que irá viver.

Avalie quantos destes livros conseguiria ler absorvendo tanto conhecimento. Quantos poderiam lhe tornar uma pessoa melhor? E se a vida lhe brindasse com 20 anos a mais do que você imaginou?

Os livros desempenham um papel fundamental em nossas vidas. Nem todos se dão conta disso. Livros permitem uma interatividade ao leitor que os e-books, tablets e laptops não permitem. Podemos riscar, escrever e colocar nossos pontos de vista e aprender verdadeiramente. O livro também apresenta a questão do toque das páginas, o leve odor do papel, para aqueles que apreciam e se permitem experiências sensoriais.

O livro é uma atividade solitária. Ao mesmo tempo em que estamos mergulhados em suas páginas, degustando cada parágrafo, também estamos em comunhão com nosso interior, testando nossas ideias. Ele produz uma sensação diferente das redes sociais que nos passam a falsa ilusão de estarmos rodeados de pessoas letradas e bem intencionadas o tempo todo e que, de alguma forma estamos progredindo com isso. Neste momento da história resta-nos entender como utilizar melhor a Internet sem nos deixar levar pelas leviandades da vaidade e necessidade de ver e ser vistos. Os livros são isentos disso. Eles nos constroem internamente e nos tornam seguros à medida que assimilamos mais e mais conhecimentos.

Já passou o tempo em que ser bem-sucedidos era ter uma conta corrente positiva no banco, uma vida equilibrada e com conforto material. A realidade atual é mais ágil e incerta. Até o século passado, se você construísse uma fortuna, poderia estar seguro. Agora não mais. Tudo pode mudar no instante seguinte.

Existem transferências online, hackers, haters, vírus, spams, clonagem, invasões, sequestros de dados e uma gama imensa de rapinagens, verdadeiras pragas virtuais que proliferam e se autorregeneram na atualidade. Nenhum dinheiro garante segurança em uma era de globalização. Atrasos no mundo como o terrorismo sem fronteiras, drones, mísseis atômicos, doutrinas políticas ultrapassadas, porém cultuadas, religiões que disseminam o ódio, tudo em nome de uma causa. Isso sem falar nas drogas, pílulas, ansiolíticos, bebidas batizadas, DSTs, pornografia de toda espécie, e ainda para ajudar os desastres naturais. Requer estarmos bem preparados internamente, para uma virada se for preciso, livres de ansiedades e fobias, incertezas e frivolidades que enaltecem a mediocridade humana. Os cuidados com a saúde devem ser redobrados, estresse, *bullying*, preconceito, relacionamentos descartáveis e o grande mal das doenças atuais: a depressão. Tudo convergindo para cada vez mais, acreditarmos em nós mesmos e não em sistemas. Ter a certeza que podemos criar e nos aperfeiçoar nos reinventando, se for necessário. A certeza deste século está na mente sã.

Nos últimos anos o perfil de sucesso está ligado à como você trabalha e potencializa sua mente e sente-se bem com isso. Como suas horas de sono podem ser melhor aproveitadas e principalmente, o que sua consciência lhe diz quando encosta sua cabeça no travesseiro antes de dormir. Existe tranquilidade ou ansiedade? Estamos prontos para lidar com tantas emoções negativas que roubam nossos humores?

Saber lidar com as emoções pode evitar minicolapsos que

estamos expostos diariamente. Não pense que só os colapsos podem destruir. Os “minis” também produzem um estrago fenomenal. Muitas coisas saem do controle diariamente. É preciso manter a mente aberta, liberta e confiante. De posse das informações que procuramos lhe passar, você tem um arsenal de possibilidades para se tornar uma pessoa melhor, mais saudável, carismática e que “une os pontos” de maneira ágil e mais criativa. Também será alguém que oferece melhores condições de relações sociais, pois entende novas diretrizes para alicerçar seus caminhos. Lembre-se que a criatividade é uma fonte autoalimentadora. Quanto mais você cria mais sua mente quer criar e pode expandir.

Emoções mal administradas além de tirar seu foco podem afetar suas atitudes. Lembre-se sempre que quem atribui as emoções às circunstâncias é você. Sua mente vai dimensionar isso baseado na forma como “você” irá ditar. Atribua sempre ações aos desejos e vontades. Motive-se sempre. Não basta ter ideias criativas. É preciso também refinar as perguntas que fazemos para nós mesmos. Sair da mesmice e ampliar seu vocabulário com uma linguagem melhor apropriada. Um vocabulário extenso que lhe favoreça melhores possibilidades de comunicação.

Aprenda a ter satisfação com as várias idades que habitam em você. Deixe de lado a vergonha e o receio do “o que os outros vão pensar?” O que mais importa é o que VOCÊ pensa. Siga seus princípios e valores. Se eles estão fincados em virtudes, dificilmente você terá grandes dificuldades em encontrar boas alternativas.

Mudanças requerem diversas ações concentradas. Fazer as mesmas coisas todos os dias mantém a inércia. Lembre-se que nesta vida se não estamos subindo, estamos descendo. Ninguém fica parado boiando ou flutuando. Busque novas alternativas, novas estradas, novos rumos e sinta-se feliz com seus novos significados.

Saiba sempre o que te motiva a levantar cedo todas as manhãs. Apaixone-se como se não houvesse amanhã e pratique pequenas gentilezas para quem você amar. Escrever palavras carinhosas para quem se ama também é uma arte. Plante os frutos. “Você sabe exatamente quantas sementes existem dentro de uma maçã, mas não sabe quantas maçãs existem dentro de uma semente”. Invista no seu autoconhecimento cada vez mais.

Quando for acometido por algum tipo de medo, procure vencer esta etapa. As fobias nos inibem de tomarmos iniciativas. Seja ousado e tente. Ative as sensações dos seus cinco sentidos e revigore-se diante do espelho. Fuja de uma vida passiva e solitária. Todo entusiasmo nos causa momentos felizes dentro de nossa própria mente. Valorize as pessoas.

Saiba que ninguém é permanentemente feliz. Mas isso pode tender ao equilíbrio, se você desejar. Todos têm seu quinhão de preocupações. E claro, permita-se ficar triste por algum tempo quando achar necessário. Não se trata de esquecer que existem emoções tristes. Elas fazem parte de todo este mecanismo. Apenas atribua a elas menos valor e tempo do que antes. Mas nada além de “algum” tempo. Decorrido isso, reverta e restabeleça-se.

Somatizar e remoer problemas poderão causar desarranjos e transtornos em seu organismo. Problemas emocionais e psíquicos causam sensações orgânicas desagradáveis (cólicas, calafrios, gases, tremores, úlceras, sudorese, palpitações, pupila dilatada...). Nosso corpo é todo interligado e responde a tudo de alguma forma específica. Só podemos corrigir aquilo que temos pleno domínio e conhecimento. Então, conheça seu organismo e suas sensações. Saiba o que te causa dores de cabeça (falta de horas de sono, fígado, alimentação inadequada, vista cansada...). Deixe de imaginar que só você tem dificuldades com as coisas. Até a mais bela das mulheres tem disfunções orgânicas diante de contratempos. Os galãs de Hollywood também. As celebridades, que parecem ter tudo perfeito, são as que mais problemas têm e que encontram maiores dificuldades em superar em função da vida atribulada com a necessidade de permanecer em evidência. Mal lhes sobra tempo para estar consigo próprias ou pular em uma piscina. Ninguém está a salvo. Portanto, observe melhor como tudo funciona dentro de você.

Existem pessoas que fazem suas escolhas baseadas em recompensas, de preferência imediatas. Elas pensam apenas no ganho financeiro. Saiba que o excesso de dinheiro pode desvirtuar a maioria das pessoas. Se deseja fazer algo que acredite ser interessante, não pense em finanças como o primeiro item de seu plano. Quanto mais corremos atrás de dinheiro mais ele costuma fugir. O retorno sempre acontece no longo prazo, resultado de trabalho bem feito e mente estimulada. Enquanto isso aproveite o percurso.

Todas as vezes que começar a sofrer por antecipação em algo que julga temerário, lembre-se do conto do “homem do macaco”. Mais do que isso, observe que 95% de tudo que você imagina que poderia lhe acontecer é tudo fruto de sua imaginação. Quando muito, apenas 5% do que você antecipa se concretiza.

Quem trabalha com pesquisas de mercado pode confirmar: 90% das respostas obtidas são superficiais e tolas. Os 10% restantes apresentam alguma coerência e determinam os rumos que são necessários tomar. Sabendo disso, devemos escolher com critério as opiniões que valem ser agregadas. Nem tudo o que a maioria fala deve ser tomado como regra. As pessoas quando tomam atitude em grupo nem sempre estão com a melhor solução.

***“Os idiotas vão tomar conta do mundo; não pela
capacidade,
mas pela quantidade. Eles são muitos.”***

Nelson Rodrigues

Perdas acontecem, quer você queira, quer não. Os objetos têm um tempo de vida útil. Quanto mais bens materiais agregarmos, mais teremos para administrar. Tudo isso gerará custos e tomará nosso tempo. Logo é fundamental adquirirmos aquilo que realmente temos necessidade. Tem um ditado árabe que diz:

“Não diga tudo o que sabes

*Não faças tudo o que podes
Não acredites em tudo que ouves
Não gastes tudo o que tens
Porque:
Quem diz tudo o que sabe,
Quem faz tudo o que pode,
Quem acredita em tudo o que ouve,
Quem gasta tudo o que tem;
Muitas vezes diz o que não convém,
Faz o que não deve,
Julga o que não vê,
Gasta o que não pode.”
Sabedoria Árabe*

A vida não sorri para todos apesar de muitas teorias quererem dizer o contrário. Queremos acreditar que todos irão chegar ao mesmo ponto, mas isso não acontece. Há coisas que não dependem de nós. Dependem de como cada um alinhou seu autoconhecimento, sua determinação, criatividade, uma pequena dose de sorte e principalmente, a força de vontade. Como você encararia o fato de rever amigos de escola de 30 anos atrás? Está preparado para ver de tudo? Alguns poucos estariam melhores de vida outros teriam parado no tempo e se adequado à situação de conforto, mas muitos deles, provavelmente

estariam vivendo com grandes frustrações e dificuldades. A pirâmide social não muda sua configuração com o passar dos anos. Quem chegou ao topo provavelmente empenhou mais esforços que a maioria não estava disposta a empenhar. No segundo grupo temos aqueles que acompanham em parte o desenvolvimento das coisas só que aceitaram conviver com um padrão mediano para manter-se em uma zona de conforto. O terceiro grupo se perde com o decorrer do tempo, pois não adapta suas concepções de evolução no sentido de promover e manter o crescimento. Eles não têm força de vontade suficientemente motivadora. De qualquer forma, também temos as exceções que são aqueles que preferiram um padrão de vida mais simples, mais econômico e que vivem muito bem assim.

Independentemente de qualquer situação financeira ou social, as pessoas vivem em aflições internas com todo o turbilhão de emoções que lhes assolam diariamente. Não conseguem encontrar tempo para nada, vivem eternamente insatisfeitas nas diversas áreas de atuação e suas vidas amorosas permanecem em constante desequilíbrio. Somem-se problemas de saúde, tensões nas relações, incertezas com o amanhã e dúvidas existenciais e temos uma completa geração de autômatos acuados. Em geral, a proporção de descontentamento é infinitamente maior do que o índice de satisfação com a vida que levam. Pessoas estão se perdendo no tempo. Elas procuram uma luz e não têm quem seguir.

Onde está a felicidade afinal? Ela se faz presente toda vez que você tem seu *emocional arranhado* de forma positiva e se sente

melhor. É um momento de sensação do prazer indescritível. Uma vez de posse deste prazer ele vai para nossa lembrança e se torna perpétuo. Poderemos acessá-lo sempre que desejarmos, mas não com a mesma emoção inicial. Apesar de ser intangível a felicidade pode estar por perto mais vezes do que imaginamos. É provável que esteja no ar, em alguém próximo. Ou mesmo dentro de você. Temos que saber observá-la através da gratidão de um filho, na cura de uma doença, no poder que temos de ajudar pessoas próximas, ter alguém para amar, no carro que se dirige, na escola que estuda, enfim as possibilidades são ilimitadas.

Nem todos são um imã para atrair momentos felizes. Alguns se encontram adormecidos em um mar de preocupações e decepções que os inibe de sentir pequenas regalias. Estão incapacitados de extrair de si próprios o estímulo para vivenciar coisas belas. Ilhados em sua redoma de solidão, sequer encontram alguém para dividir uma alegria. Só se deslumbram com emoções extremamente fortes. Eles têm dificuldades em lidar com coisas simples, detalhes que fazem a verdadeira diferença na vida. Detalhes que carregam no bojo esta felicidade que tanto procuram. Por perderem seus parâmetros, acreditam mais na busca de extremismos: ostentação, gente bonita e frívola, glamour, ironias, exuberância, libertinagem, drogas e tudo que conflua para uma fuga. Mal sabem eles que a solução está tão perto.

Curta seus momentos felizes com quem você gosta. Aprecie estar com você mesmo. Celebre, receba como recompensa palavras, sorrisos, admiração. Respire e se divirta com tudo que

estiver a sua disposição e que te cause alegria, mas pare de querer publicar falsa felicidade nas redes sociais. O momento que você conquista é só seu. Divulgar tudo como se fosse um troféu, além de denotar sua infelicidade, só tende a aumentar a inveja. Anunciar toda sua vida particular em público tem um preço alto a pagar.

Descubra o real significado da palavra “família”: um monte de gente que não tem nada a ver uns com os outros, mas que no fundo, se aproximam e de certa forma se amam, nem que seja só no Natal e no Ano Novo. Desista de encontrar perfeição neste meio (assista ao filme “O Casamento do Ano” e comprove cada detalhe). Todos apresentam suas falhas e pequenos defeitos e, se conviverem além do prazo de uma semana, podem se estranhar a qualquer momento. Famílias têm seu lado bom e poético, como também, seus melindres e esqueletos escondidos no armário. Os anfitriões, geralmente tios, sempre amorosos e com toda generosidade preparam as festas meses antes para reunir todos no final do ano. Os avós e bisavós, se ainda vivos, são o elo de encanto que une todos. Eles são o coração de toda família. E começa a festa. Uma total imersão ao mundo sobrenatural. Tem de tudo. Aquele tio bebum, a prima solteira que descobriu a gravidez ontem, o cunhado viciado em jogatina e a tia que esconde alimentos da festa na bolsa para levar para seus cachorros ou para comer mais tarde. Têm os adolescentes que perdem o respeito uns com os outros, mas daqui a pouco estão todos de bem, as tias que falam mal da vida de todo mundo, comentando situações escabrosas, os hipocondríacos, e também a tia ligada no romance das novelas, isso sem contar aquela que

sempre nos atualiza dos últimos crimes hediondos que estão nos noticiários e que fizemos questão de não ver. Tem também aqueles que traem ou que foram traídos, que bebem, o outro que se autodestrói viciado em drogas, cometendo todo tipo de asneiras, mas que merece atenção e carinho, pois estão no seu núcleo, são queridos e todos querem ajudar de alguma forma. Aquele “tiozão” fazendeiro que vive de rolos e mulheres da vida e que chega, todo posudo, falando alto e contando vantagens para todo mundo. Impossível se isolar e não perceber tantas discrepâncias acontecendo ao mesmo tempo. É uma imensa diversão. Um teatro vivo com comédia, tragédia e farsa. Toda família tem aqueles que podem ostentar, aqueles que têm intenção de ostentar e aqueles que ostentam sem poder. Têm as ovelhas-negras, os solitários, os intelectuais, os que “não se falam”, as primas “periguetes”, as balzaquianas, os eternos endividados, os inconvenientes, os frustrados e os encalhados. Todos fazem parte deste universo “Star Wars” embaralhado. Mas a família, de certa forma, tem sua ligação espiritual. O todo é um mostruário do que queremos e também do que não queremos ser. Em algum momento te faz tocar a realidade. Significa que você é parte de um clã, de algum lugar que nasceu e ao qual pertence. Pode não ser o melhor do mundo, mas é seu. Um grupo que se acompanha durante décadas e que muitos viram nascer e acompanharam o crescimento. Gerações e gerações que se chocam em quase tudo: vocabulário, opiniões, gostos, prazeres, moral, educação e formas de se relacionar. Todos com objetivos diametralmente opostos. Estar em família é perceber que o tempo está passando de forma igual para todos.

A cada ano uns engordam, outros ganham rugas e outras fazem cirurgias estéticas ou engravidam. Podem discutir, brigar e ficar sem se falar uns com os outros durante anos, não importa. Em algum momento voltam a se cruzar e o mundo parece que parou por um instante. Um abraço e a sensação que temos é que não estamos sós e que somos todos de um mesmo grupo: humanos. Estar em família é bom. Faz bem para a alma. Reaviva a mente, desperta o convívio e a observação. Motiva-nos para sermos pessoas melhores.

Ser alguém melhor é um aprendizado para praticar todos os dias, para o resto da vida.

Analisando tanta gente diferente, fica também uma pergunta para refletir: “Qual imagem passo para as pessoas a minha volta?”. Sempre é importante olharmos para dentro de nós e nos perguntarmos em que podemos ser melhores. Existe uma diferença da imagem que as pessoas têm de nós e a nossa noção de autoimagem (aquela que nós acreditamos ser a nossa realidade). Na maioria das vezes, nos supervalorizamos e acreditamos ser muito mais do que as pessoas realmente veem. Isso não é bom, pois podemos perder a noção de realidade em pouco tempo. É necessário sempre pesar uma série de coisas para estarmos atualizando nossa autoimagem. Pense francamente em pontos de melhoria: sou uma pessoa agradável aos olhos das pessoas que me cercam? Realisticamente sou alguém otimista ou pessimista? Sei articular bem as palavras, com bom vocabulário, de forma que as pessoas entendam as ideias que quero passar? Meu tom de voz é agradável ou enfadonho para quem ouve? Costumo gritar para falar com

alguém que está próximo? Aceito críticas sem revidar com palavras grosseiras? Quais são meus pontos positivos? E quais são meus pontos negativos? (é para ser sincero!). O que preciso mudar? O que está perfeito do jeito que é neste momento? Convivo bem com as diferenças de opinião? Sorrio de forma agradável e espontânea ou exagerada e assustadora? Tenho me tornado alguém mais bem humorado recentemente? Costumo elogiar as pessoas? Realisticamente, posso me considerar uma pessoa egoísta? Do que eu realmente entendo? Posso ser considerado uma pessoa superficial? Existe alguém que eu inspiro com minha forma de ser? Costumo magoar as pessoas com minhas palavras? Sei reconhecer quando estou errado e me desculpo? O que eu gostaria de aprender de novo? Qual o próximo passo para tornar isso viável?

Trace novos rumos todos os dias. Corrija os obstáculos que forem surgindo pelo caminho. Evite se atrasar aos compromissos; chegue sempre antes. Rabisque muito, anote tudo. A agenda de papel é insubstituível, principalmente aquelas que têm sete dias quando abertas (você tem como enxergar a semana toda). Acostume-se a comprá-la todo mês de setembro. Planeje tudo com quatro a seis meses de antecedência. Não existe necessidade de ser extremamente meticuloso, mas sim criterioso e disciplinado. Com o passar dos meses, repare que muitos objetivos que alcançou estão anotados em algum lugar desta agenda. Aquilo que anotamos, estabelecemos um compromisso que permanece dentro de nós. Quem planeja tudo com antecedência também adquire o hábito da pontualidade em tudo o que faz.

Se estiver ansioso por algum motivo, comer demais não é a melhor solução. Escolha o que melhor lhe agrada e coma com comedimento. Procure se acalmar. Respire fundo e calmamente por várias vezes. Elimine a frase “não consigo” de seu vocabulário. Faça acontecer. Ajuste seu estado de ânimo. Procure se aceitar como é e acostume-se a gostar mais de você olhando-se no espelho. Lembre-se que para viver bem conosco devemos praticar a autoaceitação e não nos lamentar por aquilo que não temos ou não nasceu conosco. Somos o que somos. Aceite isso e viverá melhor.

Todos nós temos nossas limitações. Imagine que é sua primeira vez pulando de paraquedas. O avião está a 10.000 metros de altura e é chegada a hora de pular. O que te faz pensar duas vezes antes de se atirar a ação? O medo. O instinto de sobrevivência. Enquanto não souber conviver com seus medos, não terá condições emocionais para pular. Pulamos de paraquedas muitas vezes ao ano, só que não necessariamente de avião, mas vencendo desafios e encontrando novos caminhos para trilhar.

Todos nós queremos realizar muitas coisas na vida. Além de seus desejos e vontades, determine metas possíveis para os próximos meses e faça isso acontecer. Coloque para caminhar. Pesquise meios de conseguir o que almeja, mobilize pessoas, trace planos, estude todas as possibilidades para chegar ao seu objetivo. “Sentar e esperar não fará o telefone tocar”. Parta para a ação. Lembre-se que as metas devem ser executáveis. Nem todas as metas sonhadas são conquistadas. O sonho torna-se exequível quando alicerçado em bases realísticas. Neste caso,

muitas variáveis estão envolvidas: local, época, finanças, ineditismo, pessoas envolvidas, momento econômico, concorrência, determinação, sorte e crença. Apenas uma ou duas destas variáveis não garantem êxito. Geralmente algo muito grande envolve grande quantidade de variáveis. Os grandes negócios, empreendimentos de peso, realizações profissionais estão alicerçados em melhorias contínuas. Começam pequenos e vão agregando mais espaço e se ampliando. Algo que exige grandiosidade inicial, também garante insônia para muita gente.

Pare e pense: não tem nada que pode tirar seu sono. Apenas você, com sua ansiedade e a perda do controle das sensações, pode colocar tudo a perder. O restante tem solução. Assuma a dianteira e faça valer sua força de vontade. Durma bem, respire e esvazie a mente de tanta informação que lhe faz mal, principalmente aquelas que envolvem pessoas negativas. Remédios para dormir não fazem parte do cardápio. Eles criam dependência e instalam uma sensação de moleza o dia todo. É como se você estivesse em estado de “standby” (espera). A normalidade está em manter seu organismo dentro de uma regularidade que sinta sono na hora certa. Se a insônia permanecer, pratique mais exercícios caminhando num parque. Relaxe e conduza sua mente. O dormir deve ser um prazer e não um pesadelo. Treine para isso.

Paralelamente, goste-se independente da idade que tiver. Muita gente fica pior tentando melhorar o que está bom, principalmente na questão estética. Existe uma máxima que diz: “Eu estava bem, quis ficar melhor, tomei remédios, e

morri!”. Cuidado com o excesso de autocritica. Ela pode puxar seu tapete. Sabemos que o corpo sofre desgastes com o passar do tempo. Quase tudo funciona assim. Então, porque não praticar a longevidade? Pense em tudo para os próximos 10 ou 20 anos. Se estiver insatisfeito com o agora, tente se projetar para daqui a 10 anos e olhar para trás no dia de hoje. Imagine sua vida 10 anos depois. Verá que grande parte do que se cobra hoje são sensações ridículas e sem nexos. Fáceis de serem superadas observando do futuro para trás.

Mantenha-se em fluxo criativo. Se tiver uma ideia, anote. Se não consegue se concentrar, mude o foco, encontre outras paisagens. Faça exercícios para concentração. Mude o combustível que está utilizando na sua imaginação. Sim, você é adaptável e pode fazer melhor qualquer coisa: basta praticar.

Perceba que com a mente mais saudável torna-se mais fácil superar as adversidades, ver e interpretar as situações. Suponha que você tenha tido um contratempo no banco (quem não tem?). Em seguida, ao sair de lá percebe que seu humor está totalmente alterado e que pode ficar pior. A alternativa é “reverter”. Dê a você mesmo 5 minutos para mudar o padrão de aceitação desta dor. Mais que isso, é sofrer sem necessidade. Lembre-se: você tem luz própria e pode exercer boa influência para si mesmo. Determine o tempo de permanecer amuado, irritado ou fumegando. Passado esses minutos, mude o foco para outras atividades. O tempo do banco já acabou. Passe para outro momento mais agradável. Procure lembrar de algo alegre em sua vida e sorria: você pode vivenciar isso.

Coisas esdrúxulas merecem pouco tempo de nossa atenção. É

hora de sair da *vala comum*. Andarmos com as próprias pernas, mesmo que para isso tenhamos que ser um pouco esquisitos e fazer valer as nossas vontades sem precisar angariar desgastes, atritos ou irritações. Opte sempre por um clima leve dentro de sua mente. Vai se sentir muito melhor. Ser esquisito não é tão ruim assim. Somos todos incomuns.

A vida é extremamente curta e passa num piscar de olhos. Quando você perceber já estará com 60 anos ou mais e o que fez com sua mente? Como lida com as intempéries emocionais, seu pensamento? Escolha: ficar mal com seus humores ou aproveitar cada instante de bem com sua consciência? Lembre-se que a qualquer hora é tempo de mudar e observar a metamorfose que suas emoções processam dentro de você.

Não importa a sua idade, importa a fluência entusiástica do seu pensamento. Como ele flui, como metaboliza sua digestão mental e como revitaliza seus sentimentos. Esta é sua fonte da juventude.

No mais, independentemente de quem você é ou faz neste mundo, suas sensações podem ser mudadas, melhoradas, revertidas, apaziguadas ou libertadas. O que importa é o que você quer se tornar para estar em paz dentro da sua mente. Uma vida cheia de significados que podem não apenas excitar seu estado de espírito, como também, influenciar e inspirar muita gente que necessita da sua palavra de conforto. A prática do entusiasmo é algo que ativa sua energia interior. Faz com que os detalhes de sua vivência estejam sempre acesos e prontos para serem pinçados, trazendo boas lembranças, conforto e serenidade. Assim, com o passar dos anos você também poderá

dizer: “Vivi a mais linda de todas as vidas”.

REVERSÃO = Ato ou efeito de reverter; regresso ao estado inicial.

EPÍLOGO

Reflexões para reverter a falta de entusiasmo e angústia

A maioria das pessoas não percebe, mas elas próprias podem minar seu entusiasmo. Independente do que estiver passando, você pode reverter a sensação indesejada. Vale como sugestão, ler este texto todas as vezes que sentir o desânimo lhe afrontando.

Leia todos os dias e reflita para perceber que estas frases refletem moderação e esperança. Alie esta força transcendente para adquirir apoio psíquico e espiritual. Lembre-se: você está no comando.

Estou assim mesmo?

Vale a pena cultivar uma angústia?

Meus pensamentos estão em conflito e não é justo fazer isso comigo mesmo;

Será que estou atribuindo a esta sensação uma emoção exagerada?

Posso agir com lucidez e diminuir o valor desta emoção;

Este excesso de cobrança mental, autocrítica, e falta de prazer está na hora de estancar;

Apesar de a situação parecer difícil, preciso ter em mente que tudo tem solução;

Preciso também, ter clareza de raciocínio para pensar com parcimônia;

Eu mais do que ninguém, posso encontrar estabilidade para me reerguer;

Também não é justo amplificar isso e deixar mais pessoas angustiadas comigo;

Acima de tudo é preciso ter calma e sei que posso me concentrar para manter o equilíbrio;

Não posso me tornar o sabotador de mim mesmo;

Em pouco tempo, olharei para trás e perceberei meu exagero em cultivar estes pensamentos;

O dia de hoje não é igual ao de ontem e também não será igual ao de amanhã;

Ainda tenho meu sorriso, minhas alegrias desta vida e minha força interior;

Preciso ter serenidade e é isso que vou fazer a partir de agora;

Não posso me sabotar diante das dificuldades, afinal tenho meu valor e meu amor-próprio;

Devo evitar me comparar com quem quer que seja, afinal não sou inferior nem superior;

Sou apenas alguém diferente e especial para mim mesmo, e isso, me basta;

Superação é um desafio que tem sabor de triunfo, próprio das pessoas de coragem;

É certo que também posso conseguir tal feito e tenho certeza que irei sobreviver;

Aos problemas, darei apenas o peso de uma frase: “vai ser resolvido e ponto final!”;

***Agora é hora de focar em situações mais agradáveis que iluminem minha mente*;**

***Chega de agonia! Vou respirar e começar um novo momento...*
*(inspire profundamente e expire lentamente)***

Mais uma vez: releia este texto todas as vezes que sentir que algo pode desestabilizar seus humores e comprometer seu entusiasmo. Aqui aparecem os problemas e as soluções. Com o passar do tempo, você perceberá exatamente como as preocupações chegam, se instalam, e qual a solução mais viável para exercer o controle da sua mente. Ative sua energia interior. É só praticar a reversão.

Sobre o autor

É Economista (FACESP-SP 1982) e homem de marketing.

Proprietário da tradicional Khan el Khalili - A Casa da Arte da Dança do Ventre, desde 1982, é também Administrador de Empresas com formação em Hotelaria e Alimentos & Bebidas.

Ministra palestras, “workshops” e cursos por todo o Brasil. O “Curso de Direção e Preparação Artística” tem auxiliado e motivado o desempenho de milhares de talentos por todo o país.

Com experiência de quatro décadas nas relações sociais, promove a sensibilização das emoções para melhor acessibilidade em cena de seus alunos em suas performances.

Em 2010, publicou o livro “Direção e Preparação Artística”, que ofereceu novos contextos cênicos para artistas nas mais variadas áreas, principalmente na dança, haja vista o surgimento de novas habilidades, geralmente ligadas às relações humanas.

Sua experiência na área de comunicação é fruto da prática diária e leitura. Possui uma vasta biblioteca, sobre os mais variados temas e disciplinas, para suas pesquisas e elaboração das aulas.

Atualmente escreve diversos livros. Doze deles estão sendo expostos na Mesa do Editor (www.mesadoeditor.com): Requintes de Genialidade, Disciplina da Mente, Negócio das Arábias (autobiográfico), Egito Atual para Curiosos, Anos Incríveis, Manual Prático do Artista, A Arte do Relacionamento a Dois, entre outros.

Sumário

PREFÁCIO

INTRODUÇÃO

Capítulo 1

“VIVI A MAIS LINDA DAS VIDAS”

Capítulo 2

O ENTUSIASMO É NOSSO MAIOR ALIADO

Capítulo 3

A ADMINISTRAÇÃO DO ENTUSIASMO

Capítulo 4

“AS MELHORES COISAS DO MUNDO”

Capítulo 5

REVERTENDO HUMORES E OBSERVANDO O QUE TE FAZ BEM

Capítulo 6

AJUSTE SUA VONTADE E SORRIA COM SEUS OLHOS

Capítulo 7

AUTOCOMISERAÇÃO É UMA ARMADILHA

Capítulo 8

MOTIVAÇÃO: O CAMINHO VOCÊ DEFINE

Capítulo 9

CANSEI DE DEPRESSÃO: O CAMINHO É OUTRO

Capítulo 10

A MOTIVAÇÃO PRODUZ O MOVIMENTO: MOTIVA A AÇÃO

Capítulo 11

VALORES HUMANOS: O QUE É IMPORTANTE PARA VOCÊ?

Capítulo 12

REDES SOCIAIS E O ENTUSIASMO

Capítulo 13

A DESESTABILIZAÇÃO DO ENTUSIASMO ATRAVÉS DAS
REDES SOCIAIS

Capítulo 14

AJUDE SEU PRÓPRIO ENTUSIASMO E CONSTRUA-SE

Capítulo 15

UM PAÍS SE CONSTRÓI COM VIRTUDES

Capítulo 16

O QUE É FELICIDADE? A BUSCA PELA FELICIDADE

Capítulo 17

ESTAR COM VOCÊ MESMO - A IMPORTÂNCIA DE SE AMAR

Capítulo 18

DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES E CAPACITAÇÕES

Capítulo 19

A “PERSONAGEM” E A PESSOA DA VIDA REAL

Capítulo 20

O HÁBITO DA CRIATIVIDADE

Capítulo 21

QUERER É PODER: DEPENDE DA AÇÃO E DETERMINAÇÃO

Capítulo 22

AUTODISCIPLINA

Capítulo 23

ONDE PRODUZIMOS AS EMOÇÕES

Capítulo 24

O HUMOR PESSOAL

Capítulo 25

O CONCEITO DE INTELIGÊNCIA E OS ESTUDOS DA MENTE

Capítulo 26

O ENTUSIASMO E O AMOR

Capítulo 27

A CONSCIÊNCIA É SEU “SEXTO SENTIDO”

Capítulo 28

ENTUSIASMO E A PAIXÃO PELA ARTE

Capítulo 29

A IMPORTÂNCIA DE DORMIR BEM

Capítulo 30

O PODER DA BOA COMUNICAÇÃO

Capítulo Final

ATRIBUINDO SIGNIFICADOS À VIDA

EPÍLOGO

Reflexões para reverter a falta de entusiasmo e angústia

Sobre o autor

Sumário

Jorge Sabongi

ENTUSIASMO

Ativando sua energia interior



